



Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)
Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06
e-mail: capgir@hotmail.com

MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Crema de carabassa i porro s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis integrals amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre al forn i amanida ECO logurt soja
SOPAR					
	07	08	09	10	11
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa s/prot.llet amb amanida ECO Fruita ECO	Bròquil i pastanaga amb patata Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt soja	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR					
	14	15	16	17	18
DINAR	Pèsols saltejats amb xampinyons, ceba i tomata Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO logurt soja	Crema de porro i pastanaga s/prot.llet Hamburguesa de cigrons s/prot.llet amb tomata i ceba Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara s/prot.llet Peix fresc amb all i julivert i tomàquet amanit Fruita	Amanida completa EC Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	21	22	23	24	25
DINAR	Amanida completa ECO Fideuà amb sípia logurt soja	Crema de cigrons s/prot.llet i bastonets de pastanaga Pit de pollastre a la planxa i amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	FESTIU
SOPAR					
	28				
DINAR	Arròs integral amb verdures Truita de ceba amb amanida ECO Fruita ECO				
SOPAR					

Totes les verdures són **ecològiques**, tallades i manipulades a la cuina de l'escola.
El peix fresc serà blau, sempre que el proveïdor ho pugui subministrar. El pa serà sempre integral.
Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431