

MENJADOR ESCOLA MARTA MATA

CURS 2018-2019

TELF.689.979.556



MENÚ DE PRIMAVERA-MAIG-NO CARN

Amb fruita de temporada, ecològica i de proximitat, llegums i cereals ecològics
logurt d'ovella artesà,ous ecològics, peix fresc

Blog: <http://menjadormartamata.blogspot.com.es/?m=1>

DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
-Crema de porro i pastanaga amb crostonets de pa torrat. -Tempeh a la planxa amb pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Arròs del Delta del Ebre amb carbassó i ceba. -Ous al plat amb tomàquet i enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	FESTA	-Amanida d'espivals amb tomàquet, tonyina i olives. -Hamburguesa vegetal amb pastanaga crua ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Hummus de cigró de l'Alta Anoia amb torradetes i pastanaga -Peix fresc fregit amb farina de blat de moro i enciam. -logurt d'ovella.
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
-Ensaladeta russa feta a l'escola amb tonyina i oli d'oliva. -Saltitxes vegetals amb pastanaga crua ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Llenties estofades amb fonoll, ceba i pastanaga. -Peix fresc fregit farina de Xeixa i enciam d'acompanyament -logurt d'ovella.	-Patates i bledes al vapor amb un bon raig d'oli d'oliva. -Seitan al curri amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida d'enciam, blat de moro i olives. -Paella d'arròs amb carxofa, ceba, fonoll, pèsols i sèpia. -Fruita de temporada i ecològica.	-Macarrons a la carbonara vegetal. Tofu, ceba i beguda d'arròs. -Truita de formatge i pastanaga crua ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
-Sopa de fonoll, api i pastanaga amb galets. -Hamburguesa vegetal amb patates fregides i enciam. -Fruita de temporada i ecològica.	-Llacets amb salsa de tomàquet i orenga. -Peix fresc al forn amb salseta verda: all i julivert i pastanaga -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida de patata amb enciam, verat i olives. -Tempeh a la planxa amb pastanaga ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Caldós de cigrons de l'Alta Anoia amb fonoll i pastanaga. -Peix fresc fregit amb farina de blat de moro i enciam. -logurt d'ovella.	-Arròs blanc del Delta del Ebre amb ceba, carbassa i comí -Truita de tonyina amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
-Patata i mongetes verdes al vapor amb un bon raig d'oli d'oliva -Seitán al forn amb ceba i pastanaga i enciam -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida d'arròs del Delta del Ebre amb verat, tomàquet. -Sèpia saltejada amb all i julivert amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Sopa de porro, api i pastanaga amb lletres -Truita de patates i ceba amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Llenties estofades amb fonoll, ceba i pastanaga. -Peix fresc fregit farina de Xeixa i enciam d'acompanyament -logurt d'ovella.	-Amanida d'enciam, col lombarda, pastanaga i olives. -Macarrons gratinats amb bolonyesa vegetal i beixamel. -Fruita de temporada i ecològica.