

MENJADOR ESCOLA MARTA MATA

CURS 2018-2019

TELF.689.979.556



MENÚ D'ESTIU-JUNY-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 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
-Crema de ceba i carbassó amb crostonets de pa torrat. -Tempeh al curri amb pastanaga crua ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Espaguetis amb salsa de tomàquet i ceba. -Peix fresc al forn amb salseta verda: all i julivert i pastanaga -Fruita de temporada i ecològica.	-Mongetes tendres amb patates al vapor amb un raig d'oli d'oliva -Hamburguesa vegetal a la planxa amb cogombre. -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida d'arròs del Delta del Ebre amb enciam i verat. -Truita de formatge amb pastanaga 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 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
-Crema de porro i pastanaga amb pa torrat. -Truita de patata i ceba amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida d'estiu amb torradeta de paté de tofu. -Llenties estofades amb ceba, pastanaga i tomàquet. -logurt d'ovella.	-Ensaladeta russa feta a l'escola amb tonyina i oli d'oliva. -Seitán a la planxa amb tomàquet macerat amb oli i orenga. -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida d'estiu amb enciam, tomàquet i pastanaga. -Paella d'arròs amb ceba,tomàquet pastanaga i sèpia. -Fruita de temporada i ecològica.	-Macarrons "marcianos" amb salsa d'espínacs. -Tempeh amb salsa de soja i pastanaga crua ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
-Patates i bledes al vapor amb un raig d'oli d'oliva. -Hamburguesa vegetal amb pastanaga crua ratllada. -Fruita de temporada i ecològica.	-Espirals amb salsa carbonara vegetal. -Peix fresc al forn amb salseta verda: all i julivert i pastanaga -Fruita de temporada i ecològica.	-Arròs blanc del Delta del Ebre amb tomàquet i ceba. -Truita francesa amb tastet de carbassó a la planxa i enciam. -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida de fessollet de l'Alta Anoia amb tonyina i enciam -Peix fresc fregit farina de Xeixa i cogombre. -logurt d'ovella.	-Crema de carbassó i pastanaga amb pa torrat. -Salsitxes vegetals a la planxa amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
-Macarrons amb tomàquet i ceba gratinats amb beixamel. -Seitan a la planxa amb formatge i cogombre d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Llenties estofades amb ceba, pastanaga i tomàquet. -Peix fresc fregits amb farina de Xeixa amb enciam. -logurt d'ovella.	-Amanida de patates, verat,olives i enciam. -Tempeh al forn amb ceba i carbassó. -Fruita de temporada i ecològica.	-Arròs blanc del Delta del Ebre amb ceba i pastanaga. -Sèpia saltejada amb all i julivert amb enciam d'acompanyament. -Fruita de temporada i ecològica.	-Amanida d'estiu amb enciam, tomàquet i cogombre. -Pizzes variades. -Gelats de vainilla.

L'EQUIP DE CUINA I MENJADOR US DESITJA UNES BONES VACANCES D'ESTIU. ENS VEIEM AL SETEMBRE