

MENJADOR ESCOLA MATAGALLS

MENÚ GENER 22

FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.
*La FRUITA DEL TEMPS serà: caqui, plàtan de Canàries, mandarina, taronja, poma i pera



Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia Vilà Tif. 691436020-938483226

DILLUNS 10

- Crema de carbassa amb crostonets de pa
- Hamburguesa de vedella amb pastanaga ratllada
- Fruita



DIMARTS 11

- Sopa de verdures amb mill
- Ou dur amb salsa de tomàquet i pèsols amb carbassó ratllat
- Fruita

DIMECRES 12

- Amanida de fesols amb olivada i tomàquets xerris
- Coca de recapte amb escalivada
- Fruita

DIJOUS 13

- Amanida de quinoa: canonges enciam amb vinagreta de mel
- Llenties estofades amb carabassa
- Iogurt d'ovella amb mel



DIVENDRES 14

- Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge ratllat
- Peix a l'andalusa amb enciams amanits amb gomassi
- Fruita

DILLUNS 17

- Amanida d'enciams, escarola, poma i fruits secs
- Cuscús amb salsa de verdures
- Fruita

DIMARTS 18

- Escudella amb pistons
- Carn d'olla amb pastanaga i col
- Fruita

DIMECRES 19

- Amanida de taronja amb vinagreta de mel
- Llenties amb arròs
- Fruita



DIJOUS 20

- Arròs 3 delícies amb pèsols, bròquil i pernil dolç
- Ous remenats amb gambes i pastanaga ratllada
- Batut de iogurt d'ovella, plàtan i canyella



DIVENDRES 21

- Polenta amb formatge ratllat
- Peix al forn amb patata i ceba i remolatxa ratllada
- Fruita

DILLUNS 24

FESTA

DIMARTS 25

- Col-i-flor amb patata
- Truita de carbassó amb pastanaga ratllada
- Fruita



DIMECRES 26

- Amanida d'enciam, una mica d'escarola, taronja i fruits secs.
- Paella de verdures i cigrons
- Fruita

DIJOUS 27

- Sopa de peix amb fideus d'espelta
- Truita de lletia vermella amb carbassó i olives
- Iogurt d'ovella amb compota

DIVENDRES 28

- Amanida d'enciams i esquerola amb formatge i panses
- Falafel amb salsa de iogurt i cogombre amanit
- Taronja amb canyella i vainilla