



ESCOLA ITACA

MENÚ VEGETARIÀ

SETEMBRE 2019

		DIJOUS 12			DIVENDRES 13			
			Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat	Hamburguesa vegetal al forn amb amanida	Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures	Truita de patata amb amanida	Fruita
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20				
Amanida verda	Crema tèbia de carbassó amb crostons	Arròs amb tomàquet	amanida complerta	Amanida russa				
Espaguetis amb tomàquet i tofu	Cuscús amb verduretes i seità	Truita de formatge amb amanida	Cigrons guisats amb verdures	Hamburguesa vegetal al forn amb tomàquet natural				
Fruita	Fruita	Fruita	Gelat	Fruita				
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27				
Amanida coplerta	Verdura del temps seità a la planxa	Espirals amb salsa de xampinyons	Amanida d'arròs	Crema de verdura				
Mongetes seques guisades amb verdures	Fruita	Truita de carbassó amb amanida	Hamburguesa vegetal i amanida	Llenties guisades amb arròs				
Fruita		Fruita	logurt natural ensucrat	Amanida				
				Fruita				
DILLUNS 30								
Amanida de pasta								
Mandonguilles de llegum i arròs a la jardinera								
Fruita								

*INCLOU EL PA DIARI



Són productes ecològics certificats: Totes les verdures, hortalisses, fruites, carn de pollastre de Ripollès, vedella, porc, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llentia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva i oli de gira-sol. La varietat de peix fresc i de proximitat serà: Seitons, sardines, maires... El pollastre es de corral. El iogurt es a doll (format gran).

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. Nº de col·legiat 7255.