

**ESCOLA ITACA MENÚ VEGETARIÀ****OCTUBRE 2019**

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Mongetes seques guisades amb verdures Truita de patata amb pastanaga ratllada Fruita	Vichysoisse Hamburguesa de llegum i arròs al forn amb amanida Fruita	Arròs tres delícies (enciam, ou, pastanaga) Seità arrebossat amb amanida logurt natural sense sucre	Minestra de verdura Hamburguesa vegetal al forn amb pasta saltada Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita	Amanida de patata Mandonguilles de verdures i llegum al forn amb xips de verdures casolanes Fruita	Crema de carbassa i pastanaga Llenties guisades amb arròs Amanida Fruita	Espaguetis a la napolitana Tofu guisat amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Tortitas de verdures i patates panadera al forn logurt natural ensucrat
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Mongetes seques guisades amb verdures Tofu guisat amb verduretes i pastanaga ratllada Fruita	Espaguetis a la carbonara Truita paisana amb amanida Fruita	Crema de pastanaga i carbassó amb formatge Seità arrebossat amb amanida Fruita	Llenties guisades amb verdures Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita	Verdura del temps Paella d'arròs vegetal amb amanida logurt de maduixa ensucrat
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Espirals amb salsa de porros Truita de patata amb amanida Fruita	Crema de verdura Cigrons guisats amb cuscús Amanida Fruita	Sopa de brou vegetal Hamburguesa vegetal amb arròs saltat logurt natural ensucrat	Minestra de verdura Estofat de tofu amb amanida Fruita	Arròs amb tomàquet PHamburguesa de llegum i arròs amb amanida Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
Macarrons amb salsa de formatge Seità a la planxa amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita de xampinyons amb amanida Fruita	Crema de moniato i carbassa amb crostons Daus de tofu rostits amb patates fregides Fruita	Pizza casolana vegetal Hamburguesa vegetal amb amanida logurt natural ensucrat	BONA CASTANYADA!!

*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, lletia, 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.