



ESCOLA ITACA

MENÚ

SETEMBRE 2019

DIJOUS 12

DIVENDRES 13



Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat (Macarrons (**gluten**), tomàquet triturat, sucre, pastanaga, ceba, formatge (**llet**), oli d'oliva, sal)
Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Truita de patata (**Ou**, patata, ceba, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 16

DIMARTS 17

DIMECRES 18

DIJOUS 19

DIVENDRES 20

Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, olives)
Espaguetis amb tomàquet i tofu (Espaguetis (**gluten**), Tofu (**soja**, aigua), ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)
Fruita

Crema tèbia de carbassó (Patata, carbassó, ceba, oli d'oliva, sal)
amb crostons (**gluten**)
Daus de gall dindi rostits (Gall dindi, ceba, pastanaga, tomàquet, llorer, all, oli d'oliva, sal) **amb cuscús** (**gluten**)
Fruita

Arròs amb tomàquet (arròs (**gluten**, **soja**, **sèsam**, **làctics**), pastanaga, tomàquet triturat, ceba, sucre, oli d'oliva, sal)
Truita de formatge (**Ou**, patata, formatge (**llet**), ceba, patata, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, ceba, pastanaga, all, tomàquet triturat oli d'oliva i sal)
Peix fresc i de proximitat (**sardina**, **seitó**, **maire... farina** (**gluten**), oli de gira-sol, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Gelat (**llet i derivats**, **soja**)

Amanida russa (Patata, **ou**, pastanaga, mongeta tendra, **tonyina** (**soja**), olives) **amb lactona** (oli gira-sol, (**llet**), all)
Pernilet de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, vi, (**sulfits**) oli d'oliva i sal) **amb tomàquet natural**
Fruita

DILLUNS 23

DIMARTS 24

DIMECRES 25

DIJOUS 26

DIVENDRES 27

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Filet de palometa al forn amb all i julivert (**Palometa**, ceba, all, julivert, oli d'oliva, sal) i **pastanaga ratllada**
Fruita

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Escalopa de gall dindi (gall dindi, (**ou**), pa ratllat (**gluten**), oli de gira-sol, sal) **amb arròs saltat**
Fruita

Espirals amb salsa de xampinyons (Espirals (**gluten**), ceba, **llet**, xampinyons (**sulfits**), oli d'oliva, sal)
Truita de carbassó (**Ou**, carbassó, patata, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

Amanida d'arròs (enciam, arròs, **tonyina** (**soja**), olives, pastanaga, lactonesa (oli gira-sol, (**llet**), all))
Daus de caella a l'andalusa (**Caella**, **farina** (**gluten**), oli de gira-sol) **amb tomàquet natural**
logurt natural ensucrat (**Llet**, sucre)

Crema de verdura (Patata, pastanaga, verdura de temporada -carbassó, bledes, carbassa, col- ceba, oli d'oliva, sal)
Llenties guisades amb arròs (Llenties (**gluten**), arròs (**gluten**, **soja**, **sèsam**, **làctics**), ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 30

Amanida de pasta (enciam, pasta (**gluten**), tomàquet, olives, cogombre, lactonesa (oli gira-sol, (**llet**), all), poma)
Mandonguilles de vedella a la jardinera (vedella (sal i pebre), pastanaga, ceba, pèsol, patata, oli d'oliva, sal)
Fruita

BENVINGUTS AL MENJADOR!!