

MENÚ ESCOLA ITACA

M
A
R
Ç

2
0
2
0

DILLUNS 2

Llenties guisades amb verdures (Llenties **(gluten)**, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Filet de lluç al forn (**lluç**, ceba, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 3

Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)
amb crostons (gluten)
Espaguetis amb tofu i seità (Espaguetis **(gluten)**, Tofu **(soja)**, aigua), seità **(gluten, soja)**, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)
Amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
logurt natural sense sucre (Llet)

DIMECRES 4

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)
Truita d'alls tendres (**Ou**, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIJOUS 5

Cigrons guisats amb verdures (Cigrons **(fruits de closca, sèsam)**, ceba, pastanaga, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)
Fricandó de vedella (Vedella (sal i pebre), ceba, vi **(sulfits)**, llorer, oli d'oliva, sal)
amb anelles de ceba fregides (ceba, **farina (gluten)**) oli de gira-sol, sal)
Fruita

DIVENDRES 6

Minestra de verdura amb gall dindi (Patata, pastanaga, verdura del temps, all, julivert, oli d'oliva, sal, mortadel·la gall dindi **(soja)**)
Peix fresc i de proximitat (**sardina, seitó, maire... farina (gluten)**) oli de gira-sol, sal)
amb pasta saltada (pasta **(gluten)**, all, julivert, oli d'oliva, sal)
Fruita

DILLUNS 9

Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, **ou**, pèsols, oli d'oliva, sal)
Caella a l'andalusa (**Caella (peix, crustacis, mol·lusc)**, **farina (gluten)**) oli de gira-sol)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 10

Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, gall dindi, pebrot verd, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)
Truita paisana (**Ou**, patata, ceba, -verdura de temporada-, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 11

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Cigrons guisats amb cuscús (Cigrons **(fruits de closca, sèsam)**, ceba, pastanaga, tomàquet, oli d'oliva, sal, cuscús **(gluten)**)
Amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIJOUS 12

Espirals amb salsa de porros (Espirals **(gluten)**, ceba, porro, **(llet)**, oli d'oliva, sal)
Llom de bacallà arrebossat (**bacallà, farina (gluten)**) oli de gira-sol) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIVENDRES 13

Llenties guisades amb verdures (Llenties **(gluten)**, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Estofat de pollastre amb poma (pollastre, ceba, poma, sucre, pastanaga, vi **(sulfits)**, oli d'oliva, sal)
logurt de plàtan (**Llet**, sucre, aroma natural de plàtan)

DILLUNS 16

FESTA

DIMARTS 17

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

DIMECRES 18

Minestra de verdura (Patata, pastanaga, verdura del temps)
Hamburguesa vegetal al forn (**sulfits**) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
logurt natural ensucrat (**Llet**, sucre)

DIJOUS 19

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)
Daus de pollastre rostits (Pollastre, pastanaga, ceba, vi **(sulfits)**, oli d'oliva i sal)
amb xampinyons
Fruita

DIVENDRES 20

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Filet de foguear al forn (**foguear**, ceba, oli d'oliva, sal) **amb xips de verdures casolanes** (verdura, **farina (gluten)**) oli de gira-sol, sal)
Fruita

DILLUNS 23

Crema de carbassa (Patata, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal)
Llenties guisades amb arròs (Llenties **(gluten)**, arròs, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIMARTS 24

Espaguetis a la carbonara de gall dindi (Espaguetis **(gluten)**, **(llet)**, pit de gall dindi **(soja)**, ceba, oli d'oliva, sal)
Truita d'espàrrecs (**Ou**, patata, espàrrecs, ceba, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 25

Sopa de peix (**Rap, peix de roca**, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)
Estofat de gall dindi (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) **amb patates panadera al forn** (Patata, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIJOUS 26

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Peix fresc i de proximitat (**sardina, seitó, maire... farina (gluten)**) oli de gira-sol, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
logurt natural ensucrat (**Llet**, sucre)

DIVENDRES 27

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Pernillets de pollastre a l'allet (pollastre, pastanaga, vi **(sulfits)**, all, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 30

Espirals a la napolitana (Espirals **(gluten)**, ceba, **llet**, xampinyons, oli d'oliva, sal)
Truita d'alls tendres (**Ou**, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 31

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Filet de maira a l'andalusa (**Maira, farina (gluten)**) oli de gira-sol) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

Són productes ecològics certificats i de proximitat:
Totes les verdures, hortalisses, fruites, carn de pollastre del Ripollès, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic.
La varietat de peix fresc serà:
Seitons, sardines, maires...
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.



***Inclou el pa diari**