

MENÚ ESCOLA ITACA

G
E
N
E
R

2
0
2
1



| DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 13 | DIJOUS 14 | DIVENDRES 15 |
|---|---|---|--|---|
| <p>Arròs amb tomàquet (arròs, pasta-naga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs amb beixamel (ou, llet, farina(gluten), formatge(llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p> | <p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Mandonguilles de vedella guisades amb xampinyons (vedella (sal i pebre), pastanaga, tomàquet triturat, ceba, xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p> | <p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn forn (lluç, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p> | <p>Espaguetis amb salsa d'espínacs (Espaguetis(gluten), ceba, (llet), espínacs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Escalopa de pollastre (pollastre, patratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p> | <p>Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Cigrons guisats amb cuscús (Cigrons(fruits de closca, sèsam), ceba, patata, pastanaga, tomàquet, oli d'oliva, sal, cuscús (gluten))</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p> |
| DILLUNS 18 | DIMARTS 19 | DIMECRES 20 | DIJOUS 21 | DIVENDRES 22 |
| <p>Llenties guisades amb verdures (Llenties(gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p> | <p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de maira a l'andalusa (Maira, farina(gluten), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p> | <p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p> | <p>Sopa de peix amb fideus (Rap, peix de roca, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, fideus(gluten), tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Daus de gall dindi rostits (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb puré de patata casolà (Patata, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p> | <p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Rodó de vedella rostit (Vedella (sal i pebre), ceba, vi(sulfits), llorer, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p> |
| DILLUNS 25 | DIMARTS 26 | DIMECRES 27 | DIJOUS 28 | DIVENDRES 29 |
| <p>Llenties guisades amb verdures (Llenties(gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de palometa al forn (palometa, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p> | <p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb pasta saltada (pasta(gluten), all, julivert, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p> | <p>Brou de pollastre amb arròs (arròs, ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Escalopa de gall dindi (gall dindi, patratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p> | <p>Crema de cigrons amb carbassa (cigrons(fruits de closca, sèsam), col, carbassa, ceba, patata, oli d'oliva, sal) i crostons (gluten)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (gluten, ou, soja, api, mostassa, sèsam) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt de maduixa (Llet, sucre, aroma de maduixa)</p> | <p>Macarrons a la napolitana (Macarrons(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de calçots (Ou, patata, calçots, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p> |

Són productes ecològics certificats i de proximitat:

Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral.

La varietat de peix fresc serà:

Seitons, sardines, maires...

El iogurt es a doll (format gran).

Inclou el pa diari



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.

