

FEBRER 2024

ESCOLA ÍTACA



			DIJOURS 1	DIVENDRES 2
			Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Daus de gall dindi rostits (Gall dindi, ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Croquetes vegetals (llet , farina(gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, pot contenir traces de (traces de: crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb pastanaga ratllada Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Filet de lluç al forn (lluç , all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Fideus a la cassola (Fideus(gluten, traces de: ou, soja, mostassa), gall dindi, calamar (mol·lusc, crustacis, peix), ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, lloer) Fruita	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Truita de patata (Ou , patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural s/sucre (Llet)	Macarrons amb tomàquet (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Escalopa de pollastre (pollastre, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús(gluten), traces de fruits secs de closca, llet, ou, peix, crustacis, soja, sulfits, mol·lusc , pa ratllat, oli d'oliva, albahaca, pebre, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Ous durs amb beixamel (ou, llet, farina (gluten), formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita	Crema de moniato i pastanaga (Patata, moniato, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) Pernilets de pollastre a l'allet (pollastre, pastanaga, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Espirals amb salsa de formatge (espirals (gluten), ceba, formatge(llet), oli d'oliva, sal) Estofat de vedella a la jardineria (Vedella(sal i pebre), ceba, pastanaga, patata, pèsol, lloer, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Calamars a l'andalusa (tires calamar(mol·lusc, crustacis, peix), farina(gluten), oli gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)
DILLUNS 19			DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (Espaguetis integrals(gluten), ceba, llet , xampinyons, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada Fruita			Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Cuscús amb verdures i gall dindi (cuscús(gluten), gall dindi, verdures de temporada, oli d'oliva, sal) logurt natural s/sucre (Llet)	Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Peix de proximitat (sardina, gallineta o maira, farina (gluten), oli de gira-sol) amb arròs integral Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 1 MARÇ
Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) Espaguetis amb bolonyesa vegetal (espaguetis(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu(soja, traces de: gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita	Arròs amb verdures (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Escalopa de gall dindi (gall dindi, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Sopa de fideus (fideus(gluten, traces de: ou, soja, mostassa), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Truita de mongeta seca (ou , patata, mongeta, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Paella mixta d'arròs (arròs, porc, calamar (mol·lusc, crustacis, peix), tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, musclos (mol·lusc, crustacis), gambes (crustacis, sulfits), julivert, safrà, oli d'oliva, sal) Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Filet de fogoner al forn (fogoner , all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, lletia, cigrò, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral. Aquest mes gaudirem de xirivía, naps, api, calçots. 1 cop al mes arròs i pasta integral. 1 cop a la setmana pa integral. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. El iogurt es sense sucre i 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. N° de col·legiat 7255.