




ABRIL 2024

OVOLACTOVEGETARIÀ

ESCOLA ITACA



DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<p>Espirals a la napolitana (Espirals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge(llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes d'espínacs (llet, farina(gluten), espínac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, amb pastanaga ratllada logurt natural s/sucre (Llet))</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita de formatge (Ou, patata, formatge (llet), ceba, patata, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Cuscús mb verduretes i tofu</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita de patata i verdures amb amanida</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIVENDRES 12
<p>Espaguetis saltats amb verdures (espaguetis(gluten), verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Seità arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)</p>	<p>Sopa de brou vegetal</p> <p>Trita de patata amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Ous durs al forn amb beixamel (ou, llet, farina (gluten), formatge (llet), oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIVENDRES 19
<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (macarrons integrals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu(soja, traces de: gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita de mongeta seca (ou, patata, mongeta, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Tofu al forn amb verduretes i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>FESTA</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIVENDRES 26
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Seità al forn amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>MENU ST JORDI</p> <p>Sopa de lletres (Pasta lletres(gluten, traces de: ou, soja, mostassa), porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Pizza amb formatge, i olives (farina (gluten, llet, traces de: api, ou, mostassa, soja, sulfits)), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), mozzarella(llet), olives, tomàquet, ceba, orenga)</p> <p>Natilles</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet (arròs integral, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30	  	
<p>Espirals amb salsa de formatge (Espirals(gluten), ceba, formatge(llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongeta seca i pastanaga (mongeta, patata, ceba, col, pastanaga, lloer, alls secs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Tofu arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>		

ABRIL 2024

OVOLACTOVEGETARIÀ

ESCOLA ITACA

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, 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. Aquest mes gaudirem de espàrrec, ceba tendre i maduixa. 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.