

# Desembre 2023



## Itaca Ovolactovegetarià



DILLUNS 4	DIMARTS 5			
<b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Ous durs al forn amb tomàquet (ou)</b> , tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i <b>amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Crema de carbassa i pastanaga</b> (Patata, carbassa, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Pizza casolana vegetal amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Iogurt natural s/sucre (Llet)</b>			
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<b>Crema de verdures</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Espaguetis amb bolonyesa vegetal</b> (espaguetis ( <b>gluten</b> ), tomàquet triturat, pastanaga, tofu ( <b>soja</b> , <b>traces de: gluten, sèsam, ou</b> ), ceba, formatge ( <b>llet</b> ), oli d'oliva, sal) <b>Fruita</b>	<b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) <b>Truita d'espínacs (Ou)</b> , patata, espínacs, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Batut de fruita natural</b> (iogurt ( <b>llet</b> ), fruita)	<b>Arròs amb verdures</b> (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) <b>Hamburguesa vegetal amb tall de formatge (llet)</b> <b>Fruita</b>	<b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) <b>Truita de patata amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Macarrons integrals a la napolitana</b> (Macarrons integrals ( <b>gluten</b> ), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge ( <b>llet</b> ), oli d'oliva, sal) <b>Croquetes d'espínacs amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20		
<b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Hamburguesa vegetal amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Truita paisana (Ou)</b> , patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) <b>amb pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>	<b>Sopa de Nadal</b> de brou vegetal i galets <b>Croquetes d'espínacs i amanida</b> <b>Postres especials</b>		



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.

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, llentia, 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** coliflor, porro, mandarina, kiwi i magrana. 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.