



ESCOLA ITACA MENÚ VEGETARIÀ DESEMBRE 2021

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3					
<p>Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, seità, pèsols ,oli d'oliva,sal) Tofu estofat (Tofu, ceba, pastanaga, llorer, all,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga,oli d'oliva,sal) Espirals de cigrons amb salsa de porros (Fusilli de farina de cigrons(gluten),ceba, porro, (llet), oli d'oliva,sal) Fruita</p>		<p>Crema de carbassa i poma (carbassa, patata, poma, ceba, oli d'oliva, sal) Pizza (farina (gluten),aigua,oli de gira-sol,sucre,sal i llevat), verdures del temps, mozzarella (llet),olives,tomàquet,ceba,orenga) Amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural s/sucre (Llet)</p>					
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8		DIJOUS 9		DIVENDRES 10	
						<p>Macarrons amb tofu (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, tofu, oli d'oliva,sal) Trita de xampinyons (Ou, patata, xampinyons, ceba,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Crema de pastanaga i taronja (pastanaga, patata, taronja, ceba, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de quinoa i lleties amb amanida Fruita</p>	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Seità al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Espaguetis amb salsa d'espínacs (Espaguetis(gluten), ceba, (llet), espínacs,oli d'oliva, sal) Trita de formatge (Ou,patata, formatge (llet), ceba,patata,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva,sal) Lleties guisades amb verdures i arròs (Lleties(gluten), arròs, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal) logurt natural s/sucre (Llet)</p>		<p>Patates guisades amb Verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat,oli d'oliva,sal) Tofu al forn guisat amb verdures i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal) Hamburguesa vegetal amb puré de patata natural (Patata, ceba,oli d'oliva,sal) Fruita</p>	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		<p>Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: 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. Aquest mes gaudirem de coliflor, porro, bròquil, taronja i kiwi. El iogurt es a doll (format gran). Inclou el pa diari.</p> <p>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.</p>			
<p>Arròs amb verdures (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva,sal) Ous durs amb tomàquet (ou, tomàquet,ceba,pastanaga,oli d'oliva,sal) i pastanaga ratllada Fruita</p>		<p>Lleties guisades amb verdures (Lleties(gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal) Croquetes d'espínacs i pasta saltada Fruita</p>		<p>Sopa de galets de Nadal de boru vegetal(Galets(gluten), porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Seità arrebossat amb panses i prunes (fruits secs i cacahuet) Postres especials</p>					