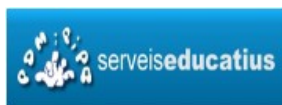


Itaca

Novembre 2023



DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
<p>Macarrons integrals amb salsa de xampinyons (macarrons integrals (gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de gall dindi amb poma (Gall dindi, ceba, pastanaga, poma, llorer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pernilets de pollastre a la taronja (pollastre, ceba, oli d'oliva, sal, taronja) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, 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>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Paella d'arròs de peix (Arròs, calamar (mol·lusc, crustacis, peix), gambes (crustacis, sulfits), tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, musclos (mol·lusc, crustacis), julivert, safrà, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p>DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA</p> <p>Mongetes guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb salsa de porros (Espaguetis (gluten), ceba, porro, (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Escalopa de pollastre (pollastre, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de cigrons amb porros (Cigrons, patata, pastanaga, ceba, porro, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de formatge (Ou, patata, formatge (llet), ceba, patata, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes vegetals (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, pot contenir traces de (crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita d'alls tendres (Ou, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa d'espinacs (Espirals (gluten), ceba, (llet), espinacs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat (gall dindi, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, 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 fogoner al forn (fogoner, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Crema de moniato i pastanaga (Patata, moniato, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Espirals amb bolonyesa vegetal (espirals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Peix de proximitat (sardina, gallineta o maira, farina (gluten), oli de gira-sol) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Calamars a l'andalusa (tires calamar (mol·lusc, crustacis, peix), farina (gluten), oli gira-sol, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús (gluten), 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)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb verdures (espaguetis (gluten), verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de vedella (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb pasta saltada (pasta (gluten), all, julivert, oli d'oliva, sal)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Cuscús amb verduretes (cuscús (gluten), verdures de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa (Cigrons, patata, carbassa, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fideus a la cassola de peix (Fideus (gluten), calamar (mol·lusc, crustacis, peix), ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, llorer)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 1 DESEMBRE
<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Calamars a l'andalusa (tires calamar (mol·lusc, crustacis, peix), farina (gluten), oli gira-sol, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús (gluten), 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)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb verdures (espaguetis (gluten), verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de vedella (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb pasta saltada (pasta (gluten), all, julivert, oli d'oliva, sal)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Llenties guisades amb arròs integral (Llenties, arròs integral, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Brou de pollastre (Pasta (gluten), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, cigró, cuscús, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i sal. **Aquest mes gaudirem de** col llombarda, carbassa, moniato, mandarina, plàtan. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). 1 cop al mes pasta i arròs integral ecològic. 2 cops a la setmana pa integral. Proteïna vegetal als segons plats. 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.