

# Desembre 2022

## ITACA



DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
<p><b>Macarrons a la napolitana</b> (Macarrons (<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita de mongeta seca (Ou)</b>, patata, ceba, mongeta seca, oli d'oliva, sal</p> <p><b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>FESTA</b></p>	<p><b>Crema de verdures</b> (Patata, verdura temporada, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Pizza casolana (farina (gluten))</b>, aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), pit de gall d'indi (<b>soja</b>), mozzarella (<b>llet</b>), olives, tomàquet, ceba, orenga <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>iogurt natural s/sucre (Llet)</b></p>	<p><b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Cuscús amb verduretes</b> (cuscús (<b>gluten</b>), verduretes de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p><b>Escalopa de pollastre</b> (pollastre, pa ratllat (<b>gluten</b>), oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Batut de fruita natural</b> (iogurt (<b>llet</b>), fruita)</p>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal al forn</b> ((<b>seita (gluten, soja)</b>), xampinyons, pèsol, arròs integral, chia, ceba, oli gira-sol, tomàquet, sal, all, <b>pipes (fruits de closca)</b>, alls), ceba) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Espaguetis amb salsa de porros</b> (Espaguetis (<b>gluten</b>), ceba, porro, (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Ous durs als forn amb tomàquet (ou)</b>, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i <b>pastanaga ratllada</b></p> <p><b>Batut de fruita natural</b> (iogurt (<b>llet</b>), fruita)</p>	<p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Filet de maira a l'andalusa (Maira, farina (gluten))</b>, oli de gira-sol <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>FESTA</b></p>	<p><b>FESTA</b></p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Filet de lluç al forn (lluç)</b>, all, julivert, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de carbassa i pastanaga</b> (Patata, carbassa, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb crostons (gluten)</b></p> <p><b>Daus de vedella guisats</b> (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>MENÚ DE NADAL</b></p> <p><b>ESCUDELLA</b> (gallet (<b>gluten</b>), ossos blancs, ossos pernil, carcasses de pollastre, boletes de vedella (sal i pebre), gallina semi, porro, pastanaga, naps, xirivies, <b>api</b>)</p> <p><b>POLLASTRE ROSTIT</b> (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p><b>AMB PANSES I PRUNES (fruits secs i cacauet)</b></p> <p><b>POSTRES ESPECIALS</b> (mantegat (farina (<b>gluten</b>), sucre, manteca de porc, <b>ametlla</b>, cacau, <b>ou, cacauet, soja, llet, altres fruits closca, sèsam, sulfits</b>)</p>	<p><b>Arròs amb verduretes</b> (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Estofat de gall dindi</b> (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fideus a la cassola (Fideus (gluten))</b>, gall dindi, <b>calamar (mol·lusc, crustacis, peix)</b>, ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, llorer)</p> <p><b>Fruita</b></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. El pollastre es de corral. Aquest mes gaudirem de coliflor, porro, bròquil, mandarina, kiwi i magrana. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat de peix fresc serà segons mercat: Maira, lluç... 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. No de col·legiat 7255.

