


NOVEMBRE 2022 - ÍTACA OVOLACTOVEGETARIÀ

		DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
		Espaguetis amb salsa de formatge (espaguetis(gluten),ceba, formatge(llet),oli d'oliva, sal) Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Hamburguesa de seità i verdures amb amanida iogurt natural s/sucre (Llet)	Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) Arròs a la cassola vegetal (Arròs, tofu, ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, oli d'oliva, sal) Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Mandonguilles de llegum i verdures a la jardinera Fruita	Crema de coliflor i moniato (coliflor, patata, ceba, moniato, oli d'oliva, sal) Tofu guisat amb arròs saltat (arròs, julivert, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Espirals a la napolitana (espirals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet),oli d'oliva, sal) Truita d'espínacs (Ou, patata, espínacs, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)	Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal al forn (seitá(gluten, soja), xampinyons, pèsol, arròs integral, chia, ceba, oli gira-sol, tomàquet, sal, all, pipes(fruits de closca), alls) amb tall de formatge (llet) Fruita	Brou vegetal amb arròs (arròs, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Truita de patata amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Macarrons amb salsa de porros (Macarrons (gluten),ceba, porro, (llet),oli d'oliva, sal) Croquetes d'espínacs verdures amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Crema de mongeta seca amb verdures (mongeta seca, patata, ceba, pastanaga, lloer, llimona, alls secs, oli d'oliva, sal) Truita d'alls tendres (Ou, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de cigrons i verdures amb anelles de ceba fregides (ceba, farina (gluten) oli de gira-sol, sal) iogurt natural s/sucre (Llet)	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Llenties guisades amb arròs (Llenties, arròs, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Truita paisana amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de quinoa i verdures amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de carbassa (Carbassa, ceba, patata, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten) Espaguetis amb bolonyesa vegetal (Espaguetis(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu(soja), ceba, formatge (llet),oli d'oliva, sal) Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Seità a la planxa i amanida Fruita	Sopa de pollastre amb fideus (fideus(gluten), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Truita de patata i amanida Fruita	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Cuscús amb verduretes (cuscús(gluten), verdures de temporada, oli d'oliva, sal) Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Daus de tofu rostits (tofu, ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Espirals amb salsa d'espínacs (espirals(gluten), ceba, (llet), espínacs, oli d'oliva, sal) Truita de patata i moniato (Ou, patata, moniato, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de seità i verdures amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita		



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 espínac, col llombarda, alls tendres, carbassa, moniato, mandarina, plàtan. 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.