


NOVEMBRE 2022

ÍTACA

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
<p>Lenties guisades amb verdures (Lenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç a la llimona (lluç, all, julivert, llimona, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de coliflor i moniato (coliflor, patata, ceba, moniato, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de vedella (Vedella(sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>amb arròs saltat (arròs, julivert, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb salsa de formatge (espaguetis(gluten),ceba, formatge(llet),oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Calamars a l'andalusa (calamar(mol·lusc), farina (gluten),oli de gira-sol)</p> <p>amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>iogurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Arròs a la cassola (Arròs, gall dindi, calamar(mol·lusc), ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
<p>Macarrons amb salsa de porros (Macarrons (gluten),ceba, porro, (llet),oli d'oliva, sal)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongeta seca amb verdures (mongeta seca, patata, ceba, pastanaga, llorer, llimona, alls secs, 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 a la napolitana (espirals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet),oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita d'espínacs (Ou, patata, espínacs, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt(llet), 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 (seita(gluten, soja), xampinyons, pèsol, arròs integral, chia, ceba, oli gira-sol, tomàquet, sal, all, pipes(fruts de closca), alls) amb tall de formatge (llet)</p> <p>Fruita</p>	<p>Brou de pollastre amb arròs (arròs, ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Escalopa de gall dindi (gall dindi, pa ratllat (gluten),oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa (Carbassa, ceba, patata, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa vegetal (Espaguetis(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu(soja), ceba, formatge (llet),oli d'oliva, sal)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)</p>	<p>Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa de vedella (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb anelles de ceba fregides (ceba, farina (gluten)oli de gira-sol, sal)</p> <p>iogurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Llenties guisades amb arròs (Llenties, arròs, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Peix fresc al forn (lluç o maira, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Daus de gall dindi rostits (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa d'espínacs (espirals(gluten), ceba, (llet), espínacs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patata i moniato (Ou, patata, moniato, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i 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>Sopa de pollastre amb fideus (fideus(gluten), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Pastís de carn (vedella, pa(gluten), ceba, ou, pastanaga, all, julivert) amb beixamel (Llet, ceba, farina (gluten), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Cuscús amb verduretes (cuscús(gluten), verdures de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Daus de gall dindi rostits (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa d'espínacs (espirals(gluten), ceba, (llet), espínacs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patata i moniato (Ou, patata, moniato, ceba, 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>Filet de maira arrebossada (maira, farina (gluten),oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</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 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.