

Ítaca

Novembre 2023

Ovolactovegetarià



DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8		DIJOUS 9		DIVENDRES 10	
<p>Macarrons integrals amb salsa de xampinyons (macarrons integrals (gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal) Estofat de tofu amb poma (tofu, ceba, pastanaga, poma, lloer, all, oli d'oliva, sal) Fruita</p>		<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Truita paisana amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>		<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>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Ous durs al forn amb beixamel (ou, llet, farina (gluten), formatge (llet), oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Paella d'arròs vegetal (Arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, tofu, julivert, safrà, oli d'oliva, sal) Fruita</p>	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
<p>DIA MUNDIAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA Mongetes guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) Fruita</p>		<p>Espaguetis amb salsa de porros (Espaguetis (gluten), ceba, porro, (llet), oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural s/sucre (Llet)</p>		<p>Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) 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) Fruita</p>		<p>Crema de moniato i pastanaga (Patata, moniato, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) Espirals amb bolonyesa vegetal (espirals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita</p>		<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Trofu guisat amb verdures i pastanaga ratllada Fruita</p>	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		DIJOUS 23		DIVENDRES 24	
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Truita d'alls tendres (Ou, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Espirals amb salsa d'espinacs (Espirals (gluten), ceba, (llet), espinacs, oli d'oliva, sal) Seità arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Ous durs amb amb pastanaga ratllada Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>		<p>Cuscús amb verduretes (cuscús (gluten), verdures de temporada, oli d'oliva, sal) Cigrons guisats amb carbassa (Cigrons, patata, carbassa, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Fruita</p>		<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Fideus a la cassola vegetal (Fideus (gluten), tofu, ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, lloer) 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) 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) Fruita</p>		<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) 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) Fruita</p>		<p>Espaguetis amb verdures (espaguetis (gluten), verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Estofat de Tofu (Tofu, ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal) amb pasta saltada (pasta (gluten), all, julivert, oli d'oliva, sal) iogurt natural s/sucre (llet)</p>		<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Llenties guisades amb arròs integral (Llenties, arròs integral, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita</p>		<p>Brou vegetal (Pasta (gluten), porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) 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, llet, 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. Nº de col·legiat 7255.