

Itaca

Febrer 2023

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Escalopa de gall dindi (gall dindi, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Sopa de pollastre amb arròs (arròs, ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Daus de vedella rostits (Vedella(sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal) Fruita	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Cigrons guisats amb cuscús (Cigrons, ceba, patata, pastanaga, tomàquet, oli d'oliva, sal, cuscús (gluten)) Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Espaguetis amb salsa de xampinyons (Espaguetis (gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal) Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Truita de calçots (Ou, patata, calçots, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal al forn (seita, avena (gluten, soja), pastanaga, oli d'oliva, oli gira-sol, mostassa amb tall de formatge (llet)) logurt natural s/sucre (Llet)	Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) Estofat de gall dindi a la jardineria (Gall dindi, ceba, pastanaga, patata, pèsol, llorer, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Peix fresc (peix fresc, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Filet de maira arrebossat (Maira, farina (gluten), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Daus de gall dindi guisats amb poma (Gall dindi, ceba, pastanaga, poma, llorer, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Espirals amb bolonyesa vegetal (espirals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita	DIJOUS GRAS Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	MENÚ CARNESTOLTES SOPA DISFRESSADA (fideus (gluten), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) PIZZA BOJA (AMB PINYA) (farina (gluten), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), pit de gall d'indi (soja), pinya, mozzarella (llet), olives, tomàquet, ceba, orenga) I AMANIDA (enciam, hortalissa temporada, olives) CREMA DE XOCOLATA (llet i lactosa, sucre, cacau, midó de blat de moro)
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
FESTA	FESTA	Macarrons a la napolitana (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Ous durs amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) Fruita	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Paella d'arròs (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) Fruita	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Calamars a l'andalusa (tires de calamar (mol-lusc, crustacis, peix, farina (gluten), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural s/sucre (Llet)
DILLUNS 27	DIMARTS 28			
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Espirals amb salsa d'espinacs (Espirals (gluten), ceba, (llet), espinacs, oli d'oliva, sal) Mandonguilles de vedella a la jardineria (vedella (sal i pebre), pastanaga, ceba, patata, pèsol, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) 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 xirivia, naps, api, calçots. 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.

