



# Març 2023

## Escola Ítaca

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p><b>Espirals amb salsa de porros</b> (Espirals (<b>gluten</b>), ceba, porro, (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Escalopa de gall dindi</b> (gall dindi, pa ratllat (<b>gluten</b>), oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</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>Trita d'alls tendres</b> (<b>Ou</b>, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb pastanaga ratllada</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Espaguëtis amb bolonyesa vegetal</b> (espaguëtis (<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (<b>soja, gluten</b>), ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Batut de fruita natural</b> (iogurt (<b>llet</b>), fruita)</p>	<p><b>Patates guisades amb verdures</b> (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Pernilets de pollastre a l'allet</b> (pollastre, pastanaga, all, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Llenties guisades amb arròs</b> (Llenties, arròs, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p><b>Arròs amb verduretes</b> (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Filet de maira a l'andalusa</b> (<b>Maira, farina</b> (<b>gluten</b>), oli de gira-sol)</p> <p><b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de carbassa</b> (Patata, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb crostons</b> (<b>gluten</b>)</p> <p><b>Cuscús amb gall dindi i verduretes</b> (cuscús (<b>gluten</b>), gall dindi, verdures de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Trita d'espínacs</b> (<b>Ou</b>, patata, espínacs, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<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>Hamburguesa de vedella al forn</b> (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb patates fregides</b> (patata, oli de gira-sol, sal)</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>	<p><b>FESTA</b></p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Ous durs amb tomàquet</b> (<b>ou</b>, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i <b>pastanaga ratllada</b></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 de peix</b> (Fideus (<b>gluten</b>), <b>calamar</b> (<b>mol-lusc, crustacis, peix</b>), ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, llorer)</p> <p><b>Batut de fruita natural</b> (iogurt (<b>llet</b>), fruita)</p>	<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Croquetes vegetals</b> (<b>llet, farina</b> (<b>gluten</b>), espínac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, <b>crustacis, mol-lusc, ou, llet, soja, peix, api</b>) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</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>Mandonguilles de vedella a la jardinera</b> (vedella (sal i pebre), pastanaga, ceba, patata, pèsol, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Espirals amb salsa de xampinyons</b> (Espirals (<b>gluten</b>), ceba, <b>llet</b>, xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Filet de fogoner al forn</b> (<b>fogoner</b>, all, julivert, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Filet de lluç al forn</b> (<b>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 verdura</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Trita de patata</b> (<b>Ou</b>, patata, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Sopa de peix amb arròs</b> (<b>Rap, peix de roca</b>, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Estofat de gall dindi</b> (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) <b>amb xips de verdures</b> (verdura, oli de gira-sol, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal al forn</b> (seita (<b>soja</b>), xampinyons, proteïna de blat (<b>gluten</b>), arròs integral, ceba, tomàquet, oli de gira-sol, all, sal) <b>amb formatge</b> (<b>llet</b>)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Espaguëtis amb tomàquet</b> (espaguëtis (<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Pit de pollastre arrebossat</b> (pollastre, pa ratllat (<b>gluten</b>), oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</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 ravenet, pastanaga, bròquil. 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**

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.

