

Itaca
Ovolactovegetarià
Febrer 2023

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Sopa de brou vegetal amb arròs Daus de tofu rostits 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) Seità al forn 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)) Iogurt natural s/sucre (Llet)	Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) Truita paisana amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Tofu arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Arròs amb verdures (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Truita de verdures 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 tofu guisats amb poma (tofu, 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 (de brou vegetal) DISFRESSADA (fideus (gluten), porro, pastanaga, naps, xirivies, api) PIZZA BOJA (AMB PINYA) (farina (gluten), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), 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) Seità al forn amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Iogurt natural s/sucre (Llet)
DILLUNS 27	DIMARTS 28			
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Truita de patata amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Espirals amb salsa d'espinacs (Espirals (gluten), ceba, (llet), espinacs, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal amb amanida 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.

