


Març 2023

Escola Ítaca

Ovolactovegetarià



DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3		
<p>Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita de mongeta seca (Ou, patata, mongeta, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Tofu a l'allet (Tofu, pastanaga, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt 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>		
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p>Espirals amb salsa de porros (Espirals (gluten), ceba, porro, (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Seità arrebossat 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>Trita d'alls tendres (Ou, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa vegetal (espaguetis (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Brou vegetal amb arròs (arròs, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (seita (soja), xampinyons, proteïna de blat (gluten), arròs integral, ceba, tomàquet, oli de gira-sol, all, sal)</p> <p>amb puré de patata (Patata, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita de patata (ou, patata, ceba, oli d'oliva i sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb beixamel i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa (Patata, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal) amb Custòs (gluten)</p> <p>Cuscús amb tofu i verduretes (cuscús (gluten), tofu, verduretes de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita d'espínacs (Ou, patata, espínacs, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons a la napolitana (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (seita (soja), xampinyons, proteïna de blat (gluten), arròs integral, ceba, tomàquet, oli de gira-sol, all, sal)</p> <p>amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	 <p>FESTA</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fideus a la cassola de vegetal (Fideus (gluten), ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, llorer)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes vegetals (llet, farina (gluten), espínac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, api)</p> <p>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>Seità al forn (gluten) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa de xampinyons (Espirals (gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita de patata (ou, patata, ceba, oli d'oliva i sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes vegetals d'espínacs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de brou vegetal amb arròs ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Tofu guisat (Tofu ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb xips de verdures (verdura, oli de gira-sol, sal)</p> <p>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 (soja), xampinyons, proteïna de blat (gluten), arròs integral, ceba, tomàquet, oli de gira-sol, all, sal)</p> <p>amb formatge (llet)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb tomàquet (espaguetis (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita paisana (ou, ceba, verduretes del temps, oli d'oliva i sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llet, cigrò, 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 pa diar. 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.