

Ítaca

Juny 2023



DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), 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>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Crema de carbassó i pastanaga (Patata, carbassó, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat (gall dindi, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardineria (vedella (sal i pebre), pastanaga, ceba, pèsol, patata, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb salsa de xampinyons (Espaguetis (gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de carbassó (Ou, carbassó, patata, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida russa (Patata, ou, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, olives) amb lactonesa (oli gira-sol, (llet), all)</p> <p>Daus de gall dindi rostits amb poma (Gall dindi, ceba, pastanaga, poma, llorer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de pasta (pasta (gluten), enciam, cogombre, olives, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Empedrat de mongeta seca amb ou dur i tonyina (mongeta seca, tomàquet, ou, tonyina, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p>Amanida d'arròs (enciam, arròs, tomàquet, cogombre, olives, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Calamars a l'andalusa (tires de calamar (mol·lusc, crustacis, peix, farina (gluten), oli gira-sol) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fideuà amb all i oli (Fideus (gluten), calamar (mol·lusc, crustacis, peix), musclos (mol·lusc, crustacis), gamba (crustacis, sulfits), tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal) amb all i oli (ou, mostassa, llet, soja, fruits de closca, sulfits)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de cigrons (enciam, cigró, tomàquet, tonyina, olives)</p> <p>Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb tomàquet natural</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Escalopa de pollastre (pollastre, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Amanida de pasta amb llenties (enciam, pasta (gluten), llentia, pastanaga, olives, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<p>Crema de carbassó i pastanaga (Patata, carbassó, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat (gall dindi, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, 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>Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), 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>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Amanida de pasta (pasta (gluten), enciam, cogombre, olives, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Empedrat de mongeta seca amb ou dur i tonyina (mongeta seca, tomàquet, ou, tonyina, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), 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>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Amanida de pasta (pasta (gluten), enciam, cogombre, olives, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Empedrat de mongeta seca amb ou dur i tonyina (mongeta seca, tomàquet, ou, tonyina, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), 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>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Amanida de pasta (pasta (gluten), enciam, cogombre, olives, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Empedrat de mongeta seca amb ou dur i tonyina (mongeta seca, tomàquet, ou, tonyina, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), 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>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Amanida de pasta (pasta (gluten), enciam, cogombre, olives, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Empedrat de mongeta seca amb ou dur i tonyina (mongeta seca, tomàquet, ou, tonyina, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), 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>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Amanida de pasta (pasta (gluten), enciam, cogombre, olives, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Empedrat de mongeta seca amb ou dur i tonyina (mongeta seca, tomàquet, ou, tonyina, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), 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>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Amanida de pasta (pasta (gluten), enciam, cogombre, olives, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Empedrat de mongeta seca amb ou dur i tonyina (mongeta seca, tomàquet, ou, tonyina, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llentia, 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 Albercoc, préssec, paraguaià, pebrot verd i vermell. 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.

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. N° de col·legiat 7255.

