

MAIG 2024

OVOLACTOVEGETARIÀ

ESCOLA ÍTACA



DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p>Arròs amb verdurettes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús(gluten), fruits secs de closca, llet, ou, peix, crustacis, soja, sulfits, mol·lusc, pa ratllat, oli d'oliva, albahaca, pebre, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita d'espàrrecs (Ou, patata, espàrrecs, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Macarrons amb salsa de carbassa (macarrons(gluten), all, ceba, carbassa, oli d'oliva, sal)</p> <p>Daus de tofu al forn (tofu(soja, gluten, sèsam, ou), ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva i sal) amb cuscús (gluten)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, 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>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús(gluten), fruits secs de closca, llet, ou, peix, crustacis, soja, sulfits, mol·lusc, pa ratllat, oli d'oliva, albahaca, pebre, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb beixamel (ou, llet, farina (gluten), formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet (arròs integral, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espínac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, pot contenir traces de (crustacis, mol·lusc, ou, soja, peix, api) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongeta seca i porros (mongeta, patata, ceba, porro, pastanaga, lloer, alls secs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Daus de tofu (tofu(soja, gluten, sèsam, ou), ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal) amb patata al caliu (Patata, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de brou vegetal (fideus(gluten, traces de: ou, soja, mostassa), porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús(gluten), fruits secs de closca, llet, ou, peix, crustacis, soja, sulfits, mol·lusc, pa ratllat, oli d'oliva, albahaca, pebre, 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>Paella d'arròs vegetal (Arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, julivert, safrà, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
	<p>Espaguetis integrals a la napolitana (espaguetis integrals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espínac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, pot contenir traces de (crustacis, mol·lusc, ou, soja, peix, api) 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>Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Amanida d'arròs (enciam, arròs, cogombre, olives, lactoneses (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Tofu guisat a la jardineria ((tofu(soja, gluten, sèsam, ou), ceba, pastanaga, pèsol, patata, lloer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Seità al forn (gluten, all, julivert, oli d'oliva, 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, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb tomàquet(ou, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>DIA INTERNACIONAL DE L'HAMBURGUESA</p> <p>Amanida de pasta (enciam, poma, pasta(gluten), tomàquet, olives, lactoneses (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús(gluten), fruits secs de closca, llet, ou, peix, crustacis, soja, sulfits, mol·lusc, pa ratllat, oli d'oliva, albahaca, pebre, sal) amb tall de formatge (llet)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassó (Patata, carbassó, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Fideuà vegetal (Fideus(gluten, ou, soja, mostassa), 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 llegum (mongeta seca, tomàquet, tonyina, olives, pastanaga)</p> <p>Pizza vegetal (farina (gluten, api, ou, llet, mostassa, peix, soja, sulfits), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), verdura de temporada, mozzarella (llet), olives, tomàquet, ceba, orenga)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>

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.

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, llet, 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 cirera, nectarina, all tendre. 1 cop al mes arròs i pasta integral. 1 cop a la setmana pa integral. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). Inclou el pa diari.