

MAIG 2024

ESCOLA ÍTACA



		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
		<p><b>Crema de verdures</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)  <b>Macarrons amb bolonyesa vegetal</b> (macarrons(<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, tofu(<b>soja, gluten, sèsam, ou</b>), ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)  <b>Fruita</b></p>		<p><b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)  <b>Calamars a l'andalusa</b> (<b>Calamar (mol-lusc i derivats), farina(gluten)</b>), oli de gira-sol) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)  <b>Fruita</b></p>	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
<p><b>Arròs amb verdurettes</b> (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)  <b>Hamburguesa vegetal al forn</b> (verdures brasejades, cuscús(<b>gluten</b>), <b>fruits secs de closca, llet, ou, peix, crustacis, soja, sulfits, mol-lusc</b>, pa ratllat, oli d'oliva, albahaca, pebre, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)  <b>Truita d'espàrrecs</b> (<b>Ou</b>, patata, espàrrecs, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)  <b>Batut de fruita natural</b> (iogurt(<b>llet</b>), fruita)</p>	<p><b>Macarrons amb salsa de carbassa</b> (macarrons(<b>gluten</b>), all, ceba, carbassa, oli d'oliva, sal)  <b>Pernillets de pollastre al forn</b> (pollastre, ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva i sal) <b>amb cuscús (gluten)</b>  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)  <b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Patates guisades amb verdures</b> (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)  <b>Peix fresc</b> (<b>sardina, gallineta o maira, farina(gluten)</b>), oli de gira-sol) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)  <b>Fruita</b></p>	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)  <b>Ous durs al forn amb beixamel</b> (<b>ou, llet, farina (gluten)</b>), formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Arròs integral amb tomàquet</b> (arròs integral, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)  <b>Filet de lluç al forn</b> (<b>lluç</b>, all, julivert, oli d'oliva, sal) <b>amb pastanaga ratllada</b>  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de mongeta seca i porros</b> (mongeta, patata, ceba, porro, pastanaga, lloer, alls secs, oli d'oliva, sal)  <b>Daus de gall dindi rostits</b> (Gall dindi, ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal)  <b>amb patata al caliu</b> (Patata, oli d'oliva, sal)  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Sopa de fideus</b> (fideus(<b>gluten, traces de: ou, soja, mostassa</b>), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, <b>api</b>)  <b>Escalopa de pollastre</b> (pollastre, pa ratllat (<b>gluten</b>), oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)  <b>logurt natural s/sucre (Llet)</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)  <b>Paella d'arròs vegetal</b> (Arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, julivert, safrà, oli d'oliva, sal)  <b>Fruita</b></p>	
		DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
		<p><b>Espaguetis integrals a la napolitana</b> (espaguetis integrals(<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)  <b>Croquetes d'espinaç</b> (<b>llet</b>, farina(<b>gluten</b>), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, pot contenir traces de (<b>crustacis, mol-lusc, ou, soja, peix, api</b>) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)  <b>Truita paisana</b> (<b>Ou</b>, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)  <b>Batut de fruita natural</b> (iogurt(<b>llet</b>), fruita)</p>	<p><b>Amanida d'arròs</b> (enciam, arròs, cogombre, olives, lactonesa (Oli de gira-sol, <b>llet, sal</b>))  <b>Daus de vedella guisats a la jardineria</b> (Vedella(sal i pebre), ceba, pastanaga, pèsol, patata, lloer, all, oli d'oliva, sal)  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)  <b>Filet de foguear al forn</b> (<b>foguear</b>, all, julivert, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)  <b>Fruita</b></p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)  <b>Filet de lluç al forn</b> (<b>lluç</b>, all, julivert, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)  <b>Fruita</b></p>	<p><b>DIA INTERNACIONAL DE L'HAMBURGUESA</b>  <b>Amanida de pasta</b> (enciam, poma, pasta(<b>gluten</b>), tomàquet, olives, lactonesa (Oli de gira-sol, <b>llet, sal</b>))  <b>Hamburguesa de vedella al forn</b> (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb tall de formatge (llet)</b>  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)  <b>Truita de patata</b> (<b>Ou</b>, patata, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb pastanaga ratllada</b>  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de carbassó</b> (Patata, carbassó, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb crostons(gluten)</b>  <b>Fideuà</b> (Fideus(<b>gluten, ou, soja, mostassa</b>), <b>calamar (mol-lusc i derivats), musclos(mol-lusc, crustacis), gamba(crustacis, sulfits)</b>, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal) amb all i oli (<b>ou, mostassa, llet, soja, fruits de closca, sulfits</b>)  <b>Fruita</b></p>	<p><b>Amanida de llegum</b> (mongeta seca, tomàquet, <b>tonyina</b>, olives, pastanaga)  <b>Pizza vegetal</b> (<b>farina(gluten, api, ou, llet, mostassa, peix, soja, sulfits)</b>, aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), verdura de temporada, mozzarella (<b>llet</b>), olives, tomàquet, ceba, orenga)  <b>logurt natural s/sucre (Llet)</b></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, 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** 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.