

# Itaca

## Maig 2023



		DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
		<b>Llenties guisades</b> (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Ous durs al forn amb beixamel (ou, llet, farina (gluten), formatge (llet), oli d'oliva, sal)</b> <b>Fruita</b>	<b>Espirals amb carbassa i espinacs</b> (espirals( <b>gluten</b> ), carbassa, espinacs, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Croquetes d'espinacs</b> (llet, farina( <b>gluten</b> ), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, <b>crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api</b> ) amb <b>amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Crema de pastanaga</b> (patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) amb <b>crostons (gluten)</b> <b>Fideus a la cassola vegetal amb all i oli</b> (Fideus( <b>gluten</b> ), tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Fruita</b>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
<b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Truita paisana amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Seità al forn amb verdures i pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>	<b>Crema de cigrons i porros</b> (Cigrons, patata, pastanaga, ceba, porro, oli d'oliva, sal) <b>Truita d'espàrrecs (Ou, patata, espàrrecs, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Macarrons amb salsa de xampinyons</b> (Macarrons ( <b>gluten</b> ), ceba, ( <b>llet</b> ), xampinyons, oli d'oliva, sal) <b>Hamburguesa vegetal al forn</b> (seita( <b>soja</b> ), xampinyons, proteïna de blat( <b>gluten</b> ), arròs integral, ceba, tomàquet, oli de gira-sol, all, sal) amb <b>puré de patata</b> (Patata, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Fruita</b>	<b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) <b>Tofu al forn i amanida</b> <b>Batut de fruita natural</b> (iogurt( <b>llet</b> ), fruita)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
<b>Espaguetis amb salsa de formatge</b> (Espaguetis( <b>gluten</b> ), ceba, formatge( <b>llet</b> ), oli d'oliva, sal) <b>Truita francesa amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Daus de tofu guisats a la jardineria</b> (iogurt natural s/sucre ( <b>Llet</b> ))	<b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Croquetes d'espinacs</b> (llet, farina( <b>gluten</b> ), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, <b>crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api</b> ) amb <b>amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Crema de verdura</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Pizza vegetal (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) amb <b>amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) <b>Truita de patata amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
<b>Amanida de pasta</b> (enciam, pasta( <b>gluten</b> ), cogomba, olives, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, <b>llet</b> , sal)) <b>Truita paisana amb pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>	<b>Cuscús amb verduretes</b> (cuscús( <b>gluten</b> ), verdures de temporada, oli d'oliva, sal) <b>Hamburguesa vegetal al forn</b> (seita( <b>soja</b> ), xampinyons, proteïna de blat( <b>gluten</b> ), arròs integral, ceba, tomàquet, oli de gira-sol, all, sal) amb <b>amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Batut de fruita natural</b> (iogurt( <b>llet</b> ), fruita)	<b>Crema de verdura</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Espaguetis amb bolonyesa vegetal</b> (espaguetis( <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>	<b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) <b>Paella d'arròs i verduretes</b> (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, <b>musclos(mol·lusc, crustacis)</b> , julivert, safrà, oli d'oliva, sal) <b>Fruita</b>
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	<p>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 cirera, nectarina, all tendre. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat de peix fresc serà segons mecat: 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</p>	
<b>Macarrons a la napolitana</b> (Macarrons ( <b>gluten</b> ), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge ( <b>llet</b> ), oli d'oliva, sal) <b>Seità al forn amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) <b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Fruita</b>	<b>Amanida d'arròs</b> (enciam, arròs, tomàquet, olives, cogombre, lactonesa (Oli de gira-sol, <b>llet</b> , sal)) <b>Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>		