

Itaca

Maig 2023



		DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
		<p>Llenties guisades (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>Espirals amb carbassa i espinacs (espirals (gluten), carbassa, espinacs, 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>Crema de pastanaga (patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</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>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de maira a l'andalusa (Maira, farina (gluten), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pernilet de pollastre a la taronja (pollastre, ceba, oli d'oliva, sal, taronja) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de cigrons i porros (Cigrons, patata, pastanaga, ceba, porro, 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>Fruita</p>	<p>Macarrons amb salsa de xampinyons (Macarrons (gluten), ceba, (llet), xampinyons, 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) amb puré de patata (Patata, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de gall dindi (Gall dindi, ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Espaguetis amb salsa de formatge (Espaguetis (gluten), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de tonyina (Ou, patata, tonyina, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Daus de vedella guisats a la jardineria (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, patata, pèsols, lloer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>logurt natural s/sucré (Llet)</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, 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>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</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) 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>Peix fresc (peix fresc, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>Amanida de pasta (enciam, pasta (gluten), cogombre, olives, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Calamars a l'andalusa (tires calamar (mol·lusc, crustacis, peix), farina (gluten), oli de gira-sol, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuscús amb verduretes (cuscús (gluten), verdures de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa vegetal (espaguetis (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patata (Ou, patata, ceba, 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>Paella d'arròs de peix (Arròs, calamar (mol·lusc, crustacis, peix), gambes (crustacis, sulfits), tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, musclos (mol·lusc, crustacis), julivert, safrà, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
<p>Macarrons a la napolitana (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), 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>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'arròs (enciam, arròs, tomàquet, olives, cogombre, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</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, 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. 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 Tecnologia dels Aliments. N° de col·legiat 7255.