

MARÇ 2024

ITACA

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Ous durs al forn amb beixamel (ou, llet, farina (gluten)), formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita	Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) Daus de vedella rostits (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Espirals amb verdures (espirals (gluten), verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús (gluten), traces de fruits secs de closca, llet, ou, peix, crustacis, soja, sulfits, mol·lusc, pa ratllat, oli d'oliva, alba haca, pebre, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	DIA MUNDIAL DELS CEREALS Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Filet de lluç arrebossat (lluç, farina (gluten)), oli de gira-sol) amb pastanaga ratllada logurt natural s/sucre (Llet)	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Calamars a l'andalusa (tires calamar (mol·lusc i derivats), farina (gluten), oli gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Espaguetis integrals amb salsa de carbassa (espaguetis integrals (gluten), ceba, carbassa, all, oli d'oliva, sal) Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)	Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Mongetes seques guisades (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) amb cuscús (gluten) Fruita	Sopa de peix amb arròs (Rap, peix de roca, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Escalopa de pollastre (pollastre, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) Fideuà (Fideus (gluten, traces de: ou, soja, mostassa), calamar (mol·lusc i derivats), musclos (mol·lusc, crustacis), gamba (crustacis, sulfits), tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal) amb all i oli (ou, traces de: mostassa, llet, soja, fruits de closca, sulfits) Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs integral amb tomàquet (arròs integral, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Pernilets de pollastre a la taronja (pollastre, ceba, oli d'oliva, sal, taronja) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten) Espirals amb bolonyesa vegetal (espirals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, traces de: gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Sopa de pollastre (Pasta (gluten, traces de: ou, soja, mostassa), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Filet de maira arrebossat (maira, farina (gluten)), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Espaguetis a la napolitana (espaguetis (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal) logurt natural s/sucre (Llet)

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 ravenet, pastanaga, bròquil. 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.

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.

