



# ESCOLA ÍTACA: MENÚ VEGETARIÀ 2020

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties <b>(gluten)</b>, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Tofu guisat amb amanida</b> (Enciam, hortalissa de temporada, <b>(api)</b>)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de verdures</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Espaguetis amb tofu i seità</b> (Espaguetis <b>(gluten)</b>, Tofu <b>(soja)</b>, aigua, seità <b>(gluten soja)</b>, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Amanida</b> Enciam, hortalissa de temporada, <b>(api)</b></p> <p><b>logurt natural s/sucre (Llet)</b></p>	<p><b>Amanida de patata</b> (Patata, tomàquet, <b>ou</b>, olives, enciam, pastanaga, lactonesa (Oli de gira-sol, <b>llet</b>, sal))</p> <p><b>Cuscús (gluten) amb verduretes</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita d'espínacs</b> <b>Ou</b>, patata, espínacs, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>amb pastanaga ratllada</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Mandonguilles d'aròs i llegums</b></p> <p><b>amb amanida</b></p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<p><b>Amanida d'arròs</b> (Arròs, enciam, olives, pastanaga, cogombre, lactonesa (Oli de gira-sol, <b>llet</b>, sal))</p> <p><b>Seità al forn amb tomàquet natural</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Cigróns guisats amb cuscús</b> (Cigróns <b>(fruits de closca, sèsam)</b>, ceba, pastanaga, tomàquet, oli d'oliva, sal, cuscús <b>(gluten)</b>)</p> <p><b>Amanida</b> (Enciam, hortalissa de temporada, <b>(api)</b>)</p> <p><b>logurt natural s/sucre (llet)</b></p>	<p><b>Macarrons a la carbonara</b> (Macarrons <b>(gluten)</b>, <b>(llet)</b>, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Tofu arrebossat amb anelles de ceba fregides</b> (ceba, <b>farina (gluten)</b> oli de gira-sol, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita de patata</b> <b>Ou</b>, patata, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>amb amanida</b> Enciam, hortalissa de temporada, <b>(api)</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Vichysoise de porros</b> (Patata, porros, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>amb crostons (gluten)</b></p> <p><b>Hamburguesa vegetal amb arròs saltat</b> (arròs, julivert, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1 OCTUBRE	DIVENDRES 2 OCTUBRE
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties <b>(gluten)</b>, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita de carbassó (Ou)</b>, carbassó, patata, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>amb amanida</b> (Enciam, hortalissa de temporada, <b>(api)</b>)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Amanida de pasta</b> Pasta <b>(gluten)</b>, enciam, oliva, <b>tonyina</b>, tomàquet, lactonesa (Oli de gira-sol, <b>llet</b>, sal))</p> <p><b>Tofu guisat a la jardineria</b> (patata, pastanaga, ceba, pèsols, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Arròs tres delícies</b> (Arròs, pastanaga, <b>ou</b>, gall dindi <b>(soja)</b>, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Seità a la planxa amb amanida</b> (Enciam, hortalissa de temporada, <b>(api)</b>)</p> <p><b>logurt de maduixa (Llet)</b>, sucre, aroma de maduixa)</p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Croquetes de llegum, arròs i verdures amb pasta saltada</b> (pasta <b>(gluten)</b>, all, julivert, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Cigróns guisats amb verdures</b> (Cigróns <b>(fruits de closca, sèsam)</b>, ceba, pastanaga, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal al forn (gluten, ou, soja, api, mostassa, sèsam) amb amanida</b> (Enciam, hortalissa de temporada, <b>(api)</b>)</p> <p><b>Fruita</b></p>



## ESCOLA ÍTACA: MENÚ VEGETARIÀ 2020

\*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. Nº de col·legiat 7255.