



MENÚ VEGETARIÀ

ESCOLA ÍTACA

MARÇ 2021



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita paisana (Ou), patata, verdures del temps, ceba,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)</p> <p>Hamburguesa de quinoa i verdures (bròquil,moniato,coliflor, tomàquet sec, quinoa, carbassa, ceba, midó de blat de moro, espessidor, espècies,bolets, pèsols, sulfits, sal, vinagre) amb patates fregides (patata,oli de gira-sol,sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga,oli d'oliva,sal)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural sense sucre (Llet)</p>	<p>Sopa de brou vegetal amb fideus (Fideus(gluten), porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Hamburguesa de llenties amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga i poma (Patata,poma, pastanaga, ceba,oli d'oliva,sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Llenties guisades amb arròs (Llenties(gluten), arròs, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Macarrons a la napolitana (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet),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>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies(Arròs, pastanaga, ou, pèsols, oli d'oliva,sal)</p> <p>Seità a la planxa amb verduretes</p> <p>logurt natural sense sucre (Llet)</p>	<p>Cigrons guisats amb espinacs (Cigrons(fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, espinacs, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)</p> <p>Croquetes d'espinacs i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa (Patata, carbassa, ceba,oli d'oliva,sal)</p> <p>Tofu guisat amb verdures i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat,oli d'oliva,sal)</p> <p>Truita paisana (Ou), patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures (Verdura del temps, patata, ceba, col, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Espaguetis amb tofu i seità</p> <p>Espaguetis(gluten), tofu(soja, aigua), seità(gluten soja), ceba, pastanaga, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>logurt natural sense sucre (Llet)</p>	<p>Sopa de brou vegetal amb arròs, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat,oli d'oliva,sal)</p> <p>Hamburguesa de llenties amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva,sal)</p> <p>Cigrons guisats (Cigrons(fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) amb cuscús (gluten)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties(gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)</p> <p>Truita de xampinyons (Ou), patata, xampinyons, ceba,oli d'oliva,sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva,sal)</p> <p>Tofu arrebossat amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa de porros (Espirals(gluten),ceba, porro, (llet), oli d'oliva,sal)</p> <p>Seità al forn 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 casolana (farina (gluten),aigua,oli de gira-sol,sucre,sal i llevat), mozzarella (llet),olives,tomàquet,ceba,orenga)</p> <p>Amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt de plàtan (Llet, sucre, aroma natural de plàtan)</p>