



MENÚ ESCOLA ITACA VEGETARIÀ

DILLUNS 5

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Truita d'alls tendres (Ou), alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) **amb pastanaga ratllada**
Fruita

DIMARTS 6

Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)
Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 7

Macarrons amb salsa de formatge (Macarrons (**gluten**), ceba, formatge (**llet**), oli d'oliva, sal)
Daus de tofu guisat amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal)
Fruita

DIJOUS 8

Crema de carbassó i porros (Carbassó, patata, porro, oli d'oliva, sal)
Cigrons guisats amb cuscús (Cigrons (**fruits de closca, sèsam**), ceba, pastanaga, tomàquet, oli d'oliva, sal, cuscús (**gluten**))
logurt natural sense sucre (Llet)

DIVENDRES 9

Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, **ou**, pèsols, oli d'oliva, sal)
Seità a la planxa amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 12

FESTA

DIMARTS 13

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)
Hamburguesa de llegum i arròs amb all i julivert i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 14

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Espaguetis a la bolonyesa (Espaguetis (**gluten**), tomàquet triturat, tofu, pastanaga, ceba, formatge (**llet**), oli d'oliva, sal)
Fruita

DIJOUS 15

Llenties guisades amb verdures (Llenties (**gluten**), ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Truita paisana (Ou), patata, ceba, - verdura de temporada-, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIVENDRES 16

Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot verd, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)
Mandonguilles de llegum, cereal i verdures amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
logurt natural sense sucre (Llet)

DILLUNS 19

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Truita de verduretes (Ou), patata, ceba, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 20

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Espirals amb tofu i seità (Espirals (**gluten**), Tofu (**soja**, aigua), seità (**gluten soja**), ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)
logurt de llimona (Llet), sucre, aroma natural de llimona)

DIMECRES 21

Sopa de brou vegetal (Caldo vegetal, ceba, pastanaga, porro, pasta (**gluten**),
Hamburguesa vegetal i cuscús saltat amb verduretes
Fruita

DIJOUS 22

Llenties guisades amb bledes (Llenties (**gluten**), ceba, bleada, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Estofat de tofu i xampinyons (Tofu (**soja**, aigua), ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal, xampinyons)
Fruita

DIVENDRES 23

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)
Seità arrebossat (Seità (**gluten soja**), pa rallat, **ou**) **i Amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 26

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)
Daus de tofu guisats amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 27

Cigrons guisats amb verdures (Cigrons (**fruits de closca, sèsam**), ceba, pastanaga, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)
Truita de patata (Ou), patata, ceba, oli d'oliva, sal) **amb pastanaga ratllada**
Fruita

DIMECRES 28

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Hamburguesa vegetal al forn (gluten, ou, soja, api, mostassa, sèsam) amb arròs saltat (arròs, julivert, all, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIJOUS 29

Brou vegetal i fideus
Truitetes de llegum i arròs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIVENDRES 30

Crema de moniato i carbassa (carbassa, patata, moniato, ceba, oli d'oliva, sal)
Pizza casolana (farina (gluten), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), mozzarella (**llet**), olives, tomàquet, ceba, orenga)
Pa de pessic (farina (gluten), llet, sucre, ou, llevat, oli de gira-sol)