

MENÚ ESCOLA ITACA

A
B
R
I
L

2
0
2
1

DILLUNS 5

P
A
S
Q
U
A



Llenties guisades amb verdures (Llenties **(gluten)**, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Ous durs amb tomàquet (**ou**, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)
i amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 6

Sopa de peix amb arròs (**Rap**, **peix de roca**, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)
Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 7

Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) **amb crostons (gluten)**
Fideuà (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)**
logurt natural sense sucre (Llet)

DIJOUS 8

DIVENDRES 9

Cigrons guisats amb verdures (Cigrons **(fruits de closca, sèsam)**, ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)
Hamburguesa de vedella (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) **amb puré de patata casolà** (Patata, ceba, oli d'oliva, sal)
Fruita

DILLUNS 12

Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, **ou**, pèsols, oli d'oliva, sal)
Estofat de vedella (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 13

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

DIMECRES 14

Macarrons amb salsa d'espinacs (Macarrons **(gluten)**, ceba, **(llet)**, espinacs, oli d'oliva, sal)
Escalopa de gall dindi (gall dindi, pa ratllat **(gluten)**, oli de gira-sol, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIJOUS 15

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

DIVENDRES 16

Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)
Peix fresc i de proximitat (**sardina, seitó, maire... farina (gluten)**, oli de gira-sol, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 19

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

DIMARTS 20

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Estofat de gall dindi (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) **amb pasta saltada** (pasta **(gluten)**, all, julivert, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIMECRES 21

Brou de pollastre amb arròs (Arròs, ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, **api**)
Filet de palomet a al forn (**palomet a**, all, julivert, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIJOUS 22

Crema de pastanaga (pastanaga, ceba, patata, oli d'oliva, sal)
Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIVENDRES 23

Espaguetis a la napolitana (Espaguetis **(gluten)**, tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge **(llet)**, oli d'oliva, sal)
Croquetes fresques de pollastre (pollastre, **llet, gluten, ou, soja, mol·lusc**) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Pastís de Sant Jordi (**gluten, ou, llet, fruits de closca, soja, sulfits**)

DILLUNS 26

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

DIMARTS 27

Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)
Filet de lluç al forn (**lluç**, all, julivert, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 28

Llenties guisades amb verdures (Llenties **(gluten)**, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Fricandó de vedella (Vedella (sal i pebre), ceba, llorer, oli d'oliva, sal) **amb patata al caliu** (Patata, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIJOUS 29

Espirals amb salsa de formatge (Espirals **(gluten)**, ceba, formatge **(llet)**, oli d'oliva, sal)
Escalopa de pollastre (pollastre, pa ratllat **(gluten)**, oli de gira-sol, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa de temporada, olives)
logurt de maduixa (**Llet**, sucre, aroma de maduixa)

DIVENDRES 30

FESTA

Són productes ecològics certificats i de proximitat:

Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llentia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral.

La varietat de peix fresc serà:

Seitons, sardines, maires...

El iogurt es a doll (format gran).

*Inclou el pa diari

srddi!!!



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.