

# ESCOLA ÍTACA

# MENÚ VEGETARIÀ

# DESEMBRE 2020

DILLUNS 30

DIMARTS 1

DIMECRES 2

DIJOURS 3

DIVENDRES 4

<p>Espaguetis amb salsa dexampinyons (Espaguetis <b>(gluten)</b>,ceba, <b>llet</b>, xampinyons, oli d'oliva,sal)</p> <p>Truita paisana (<b>Ou</b>, patata, ceba, - verdura de temporada-, oli d'oliva,sal)</p> <p>amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures (patata,verdura del temps,ceba,oli d'oliva,sal)</p> <p>Cigrons guisats amb cuscús (Cigrons(<b>fruits de closca, sèsam</b>), ceba,patata, pastanaga, tomàquet,oli d'oliva,sal,cuscús <b>(gluten)</b>)</p> <p>logurt natural s/sucre (<b>Llet</b>)</p>	<p>Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot verd, tomàquet triturat,oli d'oliva,sal)</p> <p>Croquetes de formatge i amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)</p> <p>Mandonguilles de llegum i verdura amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de brou vegetal</p> <p>Hamburguesa dvegetal al forn i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
--	---	---	--	--

DILLUNS 7

DIMARTS 8

DIMECRES 9

DIJOURS 10

DIVENDRES 11

<h2>FESTA</h2>	<h2>FESTA</h2>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties(<b>gluten</b>), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)</p> <p>Ous durs al forn (<b>ou</b>, oli d'oliva,sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de tofu i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures (patata,verdura del temps,ceba,oli d'oliva,sal) amb crostons (<b>gluten</b>)</p> <p>Mongetes seques guisades amb arròs (mongetes, ceba, arròs, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)</p> <p>logurt natural s/sucre (<b>Llet</b>)</p>
----------------	----------------	--	---	--

DILLUNS 14

DIMARTS 15

DIMECRES 16

DIJOURS 17

DIVENDRES 18

<p>Macarrons amb carbassa i seità (Macarrons (<b>gluten</b>), carbassa, ceba, formatge(<b>llet</b>), seità)</p> <p>Hamburguesa de llegum amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons(<b>fruits de closca, sèsam</b>), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)</p> <p>Truita d'espínacs (<b>Ou</b>,patata, espinacs, ceba,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, <b>ou</b>, pèsols ,oli d'oliva,sal)</p> <p>Daus de tofu rostits stanaga, llorer, all,oli d'oliva,sal) amb xampinyons</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures Llenties(<b>gluten</b>), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)</p> <p>Croquetes de formatge amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva,sal)</p> <p>Espaguetis amb tofu i seità (Espaguetis (<b>gluten</b>), Tofu(<b>soja</b>, aigua), seità(<b>gluten soja</b>), ceba, pastanaga, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>logurt de plàtan (<b>Llet</b>, sucre, aroma natural de plàtan)</p>
---	--	--	---	---

DILLUNS 21

Sopa de brou vegetal de Nadal  
Hamburguesa de llegums al forn i amanida  
Postres especials

## BONES FESTES!



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.

