



# MENÚ ESCOLA ITACA

O  
C  
T  
U  
B  
R  
E  
  
2  
0  
2  
0

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)  
**Pernilets de pollastre a l'allet** (pollastre, pastanaga, all, oli d'oliva, sal) **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 gall dindi** (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) **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)  
**Filet de lluç al forn (lluç)**, ceba, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)  
Fruita

DILLUNS 12

FESTA

DIMARTS 13

**Arròs amb tomàquet** (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)  
**Filet de gallineta al forn (gallineta)**, ceba, oli d'oliva, sal) **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, pastanaga, carn picada vedella, 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, gall dindi, pebrot verd, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)  
**Filet de fogoner al forn (fogoner)**, ceba, oli d'oliva, sal) **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 tonyina (Ou)**, patata, **tonyina**, 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 peix (Rap, peix de roca)**, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, pasta (**gluten**), tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)  
**Escalopa de pollastre** (pollastre, **ou**, pa ratllat (**gluten**), oli de gira-sol, sal) **amb pastanaga ratllada**  
Fruita

DIJOUS 22

**Llenties guisades amb bledes** (Llenties (**gluten**), ceba, bleda, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)  
**Estofat de vedella** (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) **amb xampinyons**  
Fruita

DIVENDRES 23

**Arròs a la cassola** (Arròs, gall dindi (**soja**), **calamar (mol·lusc, crustacis, peix)**, **peix roca, cap rap**, ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, oli d'oliva, sal)  
**Peix fresc amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)  
Fruita

DILLUNS 26

**Arròs amb tomàquet** (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)  
**Daus de caella a l'andalusa (caella, farina (gluten))**, oli de gira-sol) **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 de pollastre de fideus** (Fideus (**gluten**), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, **api**)  
**Filet de lluç al forn (lluç)**, ceba, oli d'oliva, sal) **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), pit de gall d'indi (**soja**), mozzarella (**llet**), olives, tomàquet, ceba, orenga)  
**Pa de pessic** (farina (**gluten**), **llet**, sucre, **ou**, llevat, oli de gira-sol)



## Són productes ecològics certificats i de proximitat:

Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, 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, maies...

El iogurt es a doll (format gran).

\*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.

