

MENÚ ESCOLA ITACA



F
E
B
R
E
R

2
0
2
1



DILLUNS 1

Crema de mongeta seca (Mongetes, patata, ceba, col, pastanaga, oli d'oliva, sal)
Daus de vedella rostits (Vedella(sal i pebre), ceba, pastanaga, lloer, all,oli d'oliva,sal) **amb cuscús (gluten)**
Fruita

DILLUNS 8

Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva,sal)
Hamburguesa vegetal al forn (gluten, ou, soja, api, mostassa, sèsam) amb pasta saltada (pasta(gluten), all, juli-vert,oli d'oliva,sal)
Fruita

DILLUNS 15

Llenties guisades amb verdures (Llenties(gluten), ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)
Truita de formatge (Ou,patata, formatge (llet), ceba,patata,oli d'oliva,sal) amb pastanaga ratllada
Fruita

DILLUNS 22

FESTA

DIMARTS 2

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva,sal)
Escalopa de gall dindi (gall dindi, pa ratllat (gluten),oli de gira-sol,sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 9

Espaguetis a la napolitana (Espaguetis(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge(llet),oli d'oliva,sal)
Estofat de gall dindi (Gall dindi, ceba, pastanaga, lloer, all,oli d'oliva,sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 16

Crema de verdures (patata,verdura del temps,ceba,oli d'oliva,sal)
Macarrons amb tofu i seità (Macarrons (gluten), Tofu(soja, aigua), seità(gluten soja), ceba, pastanaga, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIMARTS 23

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)
Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet,ceba,pastanaga,oli d'oliva,sal)
Fruita

DIMECRES 3

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)
Truita d'espinacs (Ou,patata, espinacs, ceba,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 10

Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, gall dindi, pebrot verd, tomàquet triturat,oli d'oliva,sal)
Filet de lluç al forn (lluç, ceba,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 17

Cigrons guisats amb verdures (Cigrons(fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)
Filet de fogoner al forn (Fogoner, ceba,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 24

Crema de carbassa amb taronja (carbassa, patata, taronja, ceba, oli d'oliva, sal)
Fricandó de vedella guisat (Vedella(sal i pebre), ceba, lloer,oli d'oliva,sal) **amb arròs blanc**
Fruita

DIJOUS 4

Crema de verdures (patata,verdura del temps,ceba,oli d'oliva,sal)
Llenties guisades amb verdures (Llenties(gluten), ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all,oli d'oliva,sal)
iogurt natural s/sucre (Llet)

DIJOUS 11

Cigrons guisats amb verdures (Cigrons(fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)
Truita d'alls tendres (Ou, alls tendres,patata, ceba,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIJOUS 18

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)
Croquetes fresques de pollastre (pollastre, llet, gluten, ou, soja, mol-lusc) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
iogurt de llimona (Llet, sucre, aroma natural de llimona)

DIJOUS 25

Espirals amb salsa de porros (Espirals(gluten),ceba, porro, (llet), oli d'oliva,sal)
Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIVENDRES 5

Macarrons amb salsa de xampinyons (Macarrons (gluten),ceba, (llet), xampinyons, oli d'oliva,sal)
Peix fresc i de proximitat (sardina,seitó, maire...farina(gluten),oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIVENDRES 12

Sopa de peix amb arròs (Rap, peix de roca, ceba, pastanaga, porro, all, juli-vert, lloer, arròs, tomàquet triturat,oli d'oliva,sal)
Pernilet de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) **amb anelles de ceba fregides** (ceba, farina (gluten)oli de gira-sol, sal)
iogurt natural s/sucre (Llet)

DIVENDRES 19

FESTA

DIVENDRES 26

Brou de pollastre amb arròs (Arròs,ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)
Filet de gallineta a l'andalusa (Gallineta, farina(gluten),oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
iogurt natural s/sucre (Llet)

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.



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.