



## MENÚ ESCOLA ITACA

## MENÚ VEGETARIÀ

### ABRIL 2021



DILLUNS 5

DIMARTS 6

DIMECRES 7

DIJOUS 8

DIVENDRES 9

**PASCUA**

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

Sopa de brou vegetal amb arròs (ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)  
 Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)  
 Fruita

Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (**gluten**)  
 Fideuà amb verdures (Fideus (**gluten**), 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**)

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

DILLUNS 12

DIMARTS 13

DIMECRES 14

DIJOUS 15

DIVENDRES 16

Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, **ou**, pèsols, oli d'oliva, sal)  
 Hamburguesa de llenties i verdures amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)  
 Fruita

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

Macarrons amb salsa d'espínacs (Macarrons (**gluten**), ceba, (**llet**), espínacs, oli d'oliva, sal)  
 Mandonguilles vegetals amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)  
 Fruita

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**)

Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)  
 Hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)  
 Fruita

DILLUNS 19

DIMARTS 20

DIMECRES 21

DIJOUS 22

DIVENDRES 23

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

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)  
 Seità al forn amb pasta saltada (pasta(**gluten**), all, julivert, oli d'oliva, sal)  
 Fruita

Brou vegetal amb arròs (porro, pastanaga, naps, xirivies, **api**)  
 Tofu guisat amb verdures i amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)  
 Fruita

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

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

DILLUNS 26

DIMARTS 27

DIMECRES 28

DIJOUS 29

DIVENDRES 30

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

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

Llenties guisades amb verdures (Llenties(**gluten**), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)  
 Mandonguilles vegetals amb patata al caliu (Patata, oli d'oliva, sal)  
 Fruita

Espirals amb salsa de formatge (Espirals(**gluten**), ceba, formatge(**llet**), oli d'oliva, sal)  
 Hamburguesa de lletí i verdures amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)  
 logurt de maduixa (**Llet**, sucre, aroma de maduixa)

**FESTA**