

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Ous durs amb beixamel</b> (<b>ou</b>, <b>llet</b>, <b>farina(gluten)</b>, formatge(<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Mandonguilles de llegum i verdura amb amanida</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Croquetes de verdures i amanida</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Espaguetis amb salsa d'espínacs</b> (Espaguetis(<b>gluten</b>), ceba, (<b>llet</b>), espínacs, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal al forn amb amanida</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de pastanaga</b> (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Cigrons guisats amb cuscús</b> (Cigrons(<b>fruits de closca, sèsam</b>), ceba, patata, pastanaga, tomàquet, oli d'oliva, sal, cuscús (<b>gluten</b>))</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties(<b>gluten</b>), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita paisana</b> (<b>Ou</b>, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Estofat de tofu i amanida</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>	<p><b>Sopa de brou vegetal amb fideus</b></p> <p><b>Seità a la planxa amb puré de patata casolà</b> (Patata, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de verdures</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb crostons</b> (<b>gluten</b>)</p> <p><b>Hamburguesa de llegum i pasta salada</b></p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties(<b>gluten</b>), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Croquetes de verdures amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Tofu guisat al forn amb pasta salada</b> (pasta(<b>gluten</b>), all, julivert, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Brou vegetal amb arròs</b></p> <p><b>Seità arrebossat amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de cigrons amb carbassa</b> (cigrons(<b>fruits de closca, sèsam</b>), col, carbassa, ceba, patata, oli d'oliva, sal) i <b>crostons</b> (<b>gluten</b>)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal al forn</b> (<b>gluten, ou, soja, api, mostassa, sèsam</b>) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>logurt de maduixa</b> (<b>Llet</b>, sucre, aroma de maduixa)</p>	<p><b>Macarrons a la napolitana</b> (Macarrons(<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita de calçots</b> (<b>Ou</b>, patata, calçots, oli d'oliva, sal) <b>amb pastanaga ratllada</b></p> <p><b>Fruita</b></p>

**ESCOLA ITACA**

**MENÚ VEGETARIÀ**

**GENER 2021**

**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.**