

MENÚ ESCOLA ITACA

J
U
N
Y

2
0
2
1



DILLUNS 31 MAIG

Arròs amb verdures (Arròs, verdura de temporada, ceba, pèsols, pastanaga, all, oli d'oliva,sal)
Filet de palometa al forn (palometa, all, julivert, oli d'oliva,sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 1

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, 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 s/sucre (Llet)

DIMECRES 2

Amanida de pasta (espirals(**gluten**), enciam, tomàquet, poma, cogombre, olives, lactonesa(Oli de gira-sol, **llet**,sal))
Escalopa de pollastre (pollastre, pa ratllat (**gluten**),oli de gira-sol, sal)
amb pastanaga ratllada
Fruita

DIJOUS 3

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

DIVENDRES 4

Crema de verdures (patata,verdura del temps,ceba,oli d'oliva,sal)
Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba,oli d'oliva,sal)
amb patates fregides (patata,oli de gira-sol,sal)
Fruita

DILLUNS 7

Macarrons amb salsa de xampinyons (Macarrons (**gluten**),ceba, (**llet**), xampinyons, oli d'oliva,sal)
Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva,sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 8

Amanida russa (Patata, **ou,** pastanaga, mongeta tendra, **tonyina,** olives) **amb lactonesa** (oli gira-sol, (**llet**), all)
Daus de gall dindi guisats (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all,oli d'oliva,sal) **amb tomàquet natural**
logurt de plàtan (Llet, sucre, aroma natural de plàtan)

DIMECRES 9

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)
Fricandó de vedella guisat (Vedella(sal i pebre), ceba, llorer,oli d'oliva,sal) **amb xips de verdures casolanes** (verdura, oli de gira-sol,sal)
Fruita

DIJOUS 10

Crema freda de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva,sal)
Fideuà (Fideus(**gluten**), **calamar(mol-lusc, crustacis, peix), musclos(mol-lusc, crustacis), gamba(crustacis, sulfits),** tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba,oli d'oliva,sal) **amb all i oli (ou, mostassa, llet, soja, fruits de closca, sulfits)**
Fruita

DIVENDRES 11

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, 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

DILLUNS 14

Espirals a la napolitana (Espirals (**gluten**), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (**llet**),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 15

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)
logurt natural s/sucre (Llet)

DIMECRES 16

Cigrons guisats amb verdures (Cigrons(**fruits de closca, sèsam**), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)
Truita de patata (Ou, patata, ceba,oli d'oliva,sal) **amb tomàquet natural**
Fruita

DIJOUS 17

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

DIVENDRES 18

Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, arròs, **ou,** olives, cogombre, lactonesa(Oli de gira-sol, **llet**,sal))
Filet de maira a l'andalusa (Maira, farina(**gluten**),oli de gira-sol) **amb pastanaga ratllada**
Fruita

DILLUNS 21

Amanida de patata (Patata, tomàquet, **tonyina,** olives, enciam,pastanaga,cogombre, lactonesa(Oli de gira-sol, **llet,** sal))
Ous durs amb tomàquet i tonyina (ou, tomàquet,ceba,pastanaga,**tonyina,**oli d'oliva,sal)
Fruita

DIMARTS 22

Crema freda de carbassó (Patata, carbassó, 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)
Gelat (llet i derivats, soja)

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, 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.