

MENÚ ESCOLA ITACA

VEGETARIÀ

MAIG 2021

DILLUNS 3

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Mandonguilles vegetals i amanida
Fruita

DIMARTS 4

Espaguetis amb tofu (Espaguetis (**gluten**), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, **tofu**, oli d'oliva, sal)
Truita paisana (**Ou**, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)
amb pastanaga ratllada
Fruita

DIMECRES 5

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 sense sucre (**Llet**)

DIJOUS 6

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

DIVENDRES 7

Crema de carbassa (Patata, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal) **amb crostons** (**gluten**)
Tofu guisat al forn amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 10

Amanida d'arròs (enciam, arròs, cogombre, olives, lactonesa (Oli de gira-sol, **llet**, sal))
Croquetes d'espínacs amb pastanaga ratllada
Fruita

DIMARTS 11

Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)
Lleties guisades amb arròs (Lleties (**gluten**), arròs, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
logurt natural sense sucre (**Llet**)

DIMECRES 12

Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)
Mandonguilles de verdures i anelles de ceba fregides (ceba, **farina** (**gluten**) oli de gira-sol, sal)
Fruita

DIJOUS 13

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

DIVENDRES 14

Macarrons a la napolitana (Macarrons (**gluten**), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (**llet**), oli d'oliva, sal)
Seità al forn amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 17

Lleties guisades amb verdures (Lleties (**gluten**), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMARTS 18

Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, ceba, pèsols, pastanaga, all, oli d'oliva, sal)
Truita de formatge (**Ou**, patata, formatge (**llet**), ceba, patata, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 19

Sopa de brou vegetal i fideus
Hamburguesa de lleties i verdura amb patata panadera al forn (Patata, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIJOUS 20

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIVENDRES 21

Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, 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)
logurt natural sense sucre (**Llet**)

DILLUNS 24

Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)
Macarrons a la bolonyesa de tofu (Macarrons (**gluten**), tomàquet triturat, pastanaga, , ceba, formatge (**llet**), **tofu**, oli d'oliva, sal)
logurt de llimona (**Llet**, sucre, aroma natural de llimona)

DIMARTS 25

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Mandonguilles vegetals amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

DIMECRES 26

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

DIJOUS 27

Amanida de patata (patata, enciam, tomàquet, ou, olives, lactonesa (Oli de gira-sol, **llet**, sal))
Seità al forn amb pastanaga ratllada
Fruita

DIVENDRES 28

Vichysoise tèbia de porros (Patata, porros, ceba, oli d'oliva, sal)
Pizza vegetal (**farina** (**gluten**), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), verdures de temporada, mozzarella (**llet**), olives, tomàquet, ceba, orenga)
Amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives)
Fruita

