

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
ESCOLA ITACA  NOVEMBRE 2021	Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten) , ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Filet de lluç al forn (lluç) , all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Sopa de peix amb arròs (Rap, peix de roca) , ceba, pastanaga, porro, all, julivert, lloer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Truita d'espinacs (Ou) , patata, espinacs, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Crema de carbassa i moniato (carbassa, patata, moniato, 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	Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, 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)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Filet de gallineta a l'andalusa (gallineta, farina (gluten)) , oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) logurt natural s/sucre (Llet)	Macarrons amb salsa de porros (Macarrons (gluten) , ceba, porro, (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	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons (fruits de closca, sèsam) , ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) Pernilets de pollastre al forn amb puré de poma natural (Pollastre, pastanaga, ceba, poma, sucre, oli d'oliva i sal) Fruita	Crema de pastanaga i poma (pastanaga, patata, poma, ceba, oli d'oliva, sal) Pastís de carn de vedella amb beixamel (ceba, pastanaga, carn picada vedella, (ou) , molla de pa (gluten) , (llet) , all, julivert, oli d'oliva, sal) Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals amb salsa de xampinyons (Espirals (gluten) , ceba, (llet) , xampinyons, oli d'oliva, sal) Truita d'alls tendres (Ou) , alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Crema de cigrons (Cigrons (fruits de closca, sèsam) , patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten) Escalopa de gall dindi (gall dindi, pa ratllat (gluten) , oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Espaguetis de llenties amb tomàquet i formatge (Fusilli de llenties (gluten) , tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet) , oli d'oliva, sal) logurt natural s/sucre (Llet)	Sopa de pollastre amb arròs (arròs, ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, (api)) Rodó de vedella al forn (Vedella (sal i pebre), ceba, vi (sulfits) , lloer, oli d'oliva, sal) amb xips de verdures naturals (verdura, oli de gira-sol, sal) Fruita	Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Peix fresc (lluç, maira... farina (gluten)) , oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal al forn (seita (gluten, soja) , avena (gluten) , pastanaga, oli d'oliva, oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Mongetes seques guisades amb bledes (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, bleda, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Escalopa de pollastre (pollastre, pa ratllat (gluten) , oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) Paella d'arròs de peix (Arròs, calamar (mol·lusc, crustacis, peix) , gambes (crustacis, sulfits) , tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, musclos (mol·lusc, crustacis) , julivert, safrà, oli d'oliva, sal) Fruita	Espaguetis amb salsa de formatge (Espaguetis (gluten) , ceba, formatge (llet) , oli d'oliva, sal) Truita de patata (Ou) , patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten) , ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Filet de bròtola al forn (Bròtola) , ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) amb anelles de ceba fregides (ceba, farina (gluten) , oli de gira-sol, sal) logurt natural s/sucre (Llet)
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espaguetis a la napolitana (Espaguetis (gluten) , tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet) , oli d'oliva, sal) Truita paisana (Ou) , patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten) , ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Filet de palometa al forn (palometa) , all, julivert, oli d'oliva, sal) amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal) Fruita	Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: 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. Aquest mes gaudirem de espinac, col llombarda, alls tendres, carbassa, moniato, mandarina, plàtan. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat de peix fresc serà segons mercat: Maira, lluç... El iogurt es a doll (format gran). Inclou el pa diari.		

