


DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
<p><b>ESCOLA ITACA</b></p>  <p><b>NOVEMBRE 2021</b></p> <p><b>VEGETARIA</b></p>	<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>Hamburguesa de quinoa i llenties amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Sopa de brou vegetal amb arròs</b> (ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita d'espínacs</b> (<b>Ou</b>, patata, espínacs, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de carbassa i moniato</b> (carbassa, patata, moniato, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fideuà vegetal</b> (Fideus <b>(gluten)</b>, <b>tofu</b>, tomàquet, pebrot, vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb all i oli</b> (<b>ou</b>, <b>mostassa</b>, <b>llet</b>, <b>soja</b>, <b>fruits de closca</b>, <b>sulfits</b>)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Cigrons guisats amb cuscús</b> (Cigrons <b>(fruits de closca</b>, <b>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 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Hamburguesa de quinoa i llenties amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</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>Macarrons amb salsa de porros</b> (Macarrons <b>(gluten)</b>, ceba, porro, <b>(llet)</b>, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Hamburguesa de pèsols i arròs amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons <b>(fruits de closca</b>, <b>sèsam)</b>, ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)</p> <p><b>Seità al forn amb puré de poma natural</b> (Pollastre, pastanaga, ceba, poma, sucre, oli d'oliva i sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de pastanaga i poma</b> (pastanaga, patata, poma, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita paisana i amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
<p><b>Espirals amb salsa de xampinyons</b> (Espirals <b>(gluten)</b>, ceba, <b>llet</b>, xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita d'alls tendres</b> (<b>Ou</b>, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de cigrons</b> (Cigrons <b>(fruits de closca</b>, <b>sèsam)</b>, patata, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>amb crostons</b> (<b>gluten</b>)</p> <p><b>Tofu guisat al forn 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>Espaguetis de llenties amb tomàquet i formatge</b> (Fusilli de llenties <b>(gluten)</b>, tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge <b>(llet)</b>, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>	<p><b>Sopa de brou vegetal amb arròs</b> (arròs, porro, pastanaga, naps, xirivies, <b>api</b>)</p> <p><b>Hamburguesa de quinoa i llenties amb xips de verdures naturals</b> (verdura, oli de gira-sol, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Patates guisades amb verdures</b> (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Seità arrebossat amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal al forn</b> (seita <b>(gluten, soja)</b>, avena <b>(gluten)</b>, pastanaga, oli d'oliva, oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Mongetes seques guisades amb bledes</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, bleda, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Cuscús amb verduretes i seità amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de verdures</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Paella d'arròs vegetal</b> (Arròs, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, julivert, safrà, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Espaguetis amb salsa de formatge</b> (Espaguetis <b>(gluten)</b>, ceba, formatge <b>(llet)</b>, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita de patata</b> (<b>Ou</b>, patata, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb pastanaga ratllada</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<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>Hamburguesa de pèsols i arròs amb anelles de ceba fregides</b> (ceba, <b>farina</b> <b>(gluten)</b>, oli de gira-sol, sal)</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
<p><b>Espaguetis a la napolitana</b> (Espaguetis <b>(gluten)</b>, tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge <b>(llet)</b>, 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>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties <b>(gluten)</b>, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Tofu al forn amb patates fregides</b> (patata, oli de gira-sol, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p>Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llet, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral. <b>Aquest mes gaudirem de</b> espínac, col llombarda, alls tendres, carbassa, moniato, mandarina, plàtan. A les amanides afegirem pipes</p>		

