

FEBRER 2024

ESCOLA ÍTACA

Ovolactovegetarià



				DIJOUS 1	DIVENDRES 2
				Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Daus de tofu rostits (Tofu, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7		DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Croquetes vegetals (llet, farina(gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, pot contenir traces de (traces de: crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb pastanaga ratllada Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Fideus a la cassola vegetal (Fideus(gluten, traces de: ou, soja, mostassa),tofu), ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, llorer) Fruita		Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Truita de patata (Ou, patata, ceba,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) iogurt natural s/sucre (Llet)	Macarrons amb tomàquet (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet),oli d'oliva, sal) Seità arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14		DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Ous durs amb beixamel (ou, llet, farina (gluten),formatge (llet),oli d'oliva,sal) Fruita	Crema de moniato i pastanaga (Patata,moniato, pastanaga, ceba,oli d'oliva,sal) Croquetes vegetals amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita		Espirals amb salsa de formatge (espirals (gluten),ceba, formatge(llet),oli d'oliva,sal) Estofat de tofu a la jardinera (Tofu(sal i pebre), ceba, pastanaga, patata, pèsol, llorer, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Pasta saltada amb verdures de temporada i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)
DILLUNS 19				DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (Espaguetis integrals(gluten), ceba,llet, xampinyons, oli d'oliva,sal) Hamburguesa vegetal al forn amb pastanaga ratllada Fruita					Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Croquetes vegetals amb arròs integral Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28		DIJOUS 29	DIVENDRES 1 MARÇ
Crema de verdures (patata,verdura del temps,ceba,oli d'oliva,sal) Espaguetis amb bolonyesa vegetal (espaguetis(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu(soja, traces de: gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet),oli d'oliva, sal) Fruita	Arròs amb verdures (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Seità arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Sopa de fideus vegetal Truita de mongeta seca (ou, patata, mongeta, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)		Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Paella vegetal amb tofu i verdures (arròs, tofu tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, julivert, safrà, oli d'oliva, sal) Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, lletia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. Aquest mes gaudirem de xirivia, naps, api, calçots.1 cop al mes arròs i pasta integral.1 cop a la setmana pa integral.El iogurt es sense sucre i 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. N° de col·legiat 7255.