

Desembre 2022

ITACA

Ovolactovegetarià



DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
<p>Macarrons a la napolitana (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de mongeta seca (Ou, patata, ceba, mongeta seca, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTA</p>	<p>Crema de verdures (Patata, verdura temporada, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pizza casolana vegetal (farina (gluten), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), tofu, mozzarella (llet), olives, tomàquet, ceba, orenga) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Cuscús amb verduretes (cuscús (gluten), verdures de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Seità arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn ((seita (gluten, soja), xampinyons, pèsol, arròs integral, chia, ceba, oli gira-sol, tomàquet, sal, all, pipes (fruits de closca), alls), ceba) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb salsa de porros (Espaguetis (gluten), ceba, porro, (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs als forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i pastanaga ratllada</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Seità al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTA</p>	<p>FESTA</p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patata amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga (Patata, carbassa, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Daus de tofu guisats amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>ESCUDELLA (gallet (gluten), porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL AMB PANSES I PRUNES (fruits secs i cacauet)</p> <p>POSTRES ESPECIALS (mantegat (farina (gluten), sucre, ametlla, cacau, ou, cacauet, soja, llet, altres fruits closca, sèsam, sulfits)</p>	<p>Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fideus a la cassola vegetal (Fideus (gluten), tofu, ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, llorer)</p> <p>Fruita</p>



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 coliflor, porro, bròquil, mandarina, kiwi i magrana. 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 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. No de col·legiat 7255.