

Ítaca - Juny 2023

Ovolactovegetarià



DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 1		DIVENDRES 2	
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Truita paisana amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita</p>		<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>		<p>Crema de carbassó i pastanaga (Patata, carbassó, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) Truita de patata amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural s/sucre (Llet)</p>		<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Croquetes vegetals amb amanida Fruita</p>	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Seità guisat amb verdures del temps Fruita</p>		<p>Espaguetis amb salsa de xampinyons (Espaguetis (gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal) Truita de carbassó (Ou, carbassó, patata, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>		<p>Amanida russa (Patata, ou, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, olives) amb lactonesa (oli gira-sol, (llet), all) Daus de tofurostits amb poma (Tofu, ceba, pastanaga, poma, llorer, all, oli d'oliva, sal) Fruita</p>		<p>Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Truita de patata amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural s/sucre (Llet)</p>		<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) Amanida de pasta amb llenties (enciam, pasta (gluten), llentia, pastanaga, olives, oli d'oliva, sal) Fruita</p>	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
<p>Amanida d'arròs (enciam, arròs, tomàquet, cogombre, olives, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal)) Truita paisana amb pastanaga ratllada Fruita</p>		<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) Fideuà vegetal amb all i oli (Fideus (gluten), tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal) amb all i oli (ou, mostassa, llet, soja, fruits de closca, sulfits) Fruita</p>		<p>Amanida de cigrons (enciam, cigró, tomàquet, tonyina, olives) Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb tomàquet natural Fruita</p>		<p>Macarrons a la napolitana (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Tofu al forn amb formatge (vedella (sal i pebre), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Gelat (llet i derivats, soja, sucre)</p>			



Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llentia, 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 Albercoc, préssec, paraguaià, pebrot verd i vermell. 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.