



# ESCOLA ÍTACA JUNY 2022

## VEGETARIÀ



DILL		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>Empedrat de mongeta seca</b> (Mongeta seca, tomàquet, pastanaga, <b>ou</b> , ceba, oli d'oliva i sal) <b>Daus de tofu rostits</b> (Tofu, ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa de temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Crema de pastanaga</b> (patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Macarrons amb bolonyesa vegetal</b> (Macarrons ( <b>gluten</b> ), tomàquet triturat, sucre, pastanaga, tofu ( <b>soja</b> ), ceba, formatge ( <b>llet</b> ), oli d'oliva, sal) <b>Fruita</b>	<b>Amanida d'arròs</b> (arròs, enciam, cogombre, olives, poma, lactonesa (oli gira-sol, ( <b>llet</b> ), all)) <b>Hamburguesa vegetal amb patates fregides</b> (patata, oli de gira-sol, sal) <b>Batut de fruita natural</b> (iogurt ( <b>llet</b> ), fruita)
DILL		DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<b>FESTA</b>	<b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties ( <b>gluten</b> ), ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Ous durs al forn amb tomàquet (ou)</b> , tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i <b>pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>	<b>Arròs amb verduretes</b> (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) <b>Croquetes d'espínacs amb amanida</b> (enciam, hortalissa de temporada, olives) <b>logurt natural s/sucre (Llet)</b>	<b>Amanida russa</b> (Patata, <b>ou</b> , pastanaga, mongeta tendra, olives) <b>amb lactonesa</b> (oli gira-sol, ( <b>llet</b> ), all) <b>Mandonguilles vegetals amb verduretes</b> <b>Fruita</b>	<b>Espaguetis amb salsa de porros</b> (Espaguetis ( <b>gluten</b> ), ceba, porro, ( <b>llet</b> ), oli d'oliva, sal) <b>Tofu arrebossat amb amanida</b> (enciam, hortalissa de temporada, olives) <b>Fruita</b>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<b>Amanida d'arròs</b> (arròs, enciam, cogombre, olives, poma, lactonesa (oli gira-sol, ( <b>llet</b> ), all)) <b>Trita de patata (Ou)</b> , patata, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb tomàquet natural</b> <b>Fruita</b>	<b>Crema de verdura</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Daus de seità guisats</b> (Seità (sal i pebre), ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal) <b>amb cuscús (gluten)</b> <b>Fruita</b>	<b>Cigróns guisats amb verdures</b> (Cigróns ( <b>fruits de closca, sèsam</b> ), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) <b>Tofu al forn i amanida</b> (enciam, hortalissa de temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Espirals amb salsa de xampinyons</b> (Espirals ( <b>gluten</b> ), ceba, <b>llet</b> , xampinyons, oli d'oliva, sal) <b>Croquetes d'espínacs (farina (gluten), pot contenir traces de peix, mol·lusc, crustacis, ou, soja, llet, api, aigua, espinac, pa, llevat, oli gira-sol, ceba, sal, nou moscada) amb amanida</b> (enciam, hortalissa de temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) <b>Espagueti de llenties amb tomàquet</b> (Espaguetis de llenties ( <b>gluten</b> ), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge ( <b>llet</b> ), oli d'oliva, sal) <b>logurt natural s/sucre (Llet)</b>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22		
<b>Amanida de patata</b> (patata, enciam, tomàquet, pastanaga, olives, lactonesa (oli gira-sol, ( <b>llet</b> ), all)) <b>Seità al forn amb pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>	<b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Trita de carbassó (Ou)</b> , carbassó, patata, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa de temporada, olives) <b>Fruita</b>	<b>Crema de verdures</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Pizza casolana vegetal i amanida</b> (enciam, hortalissa de temporada, olives) <b>Gelat (llet i derivats, soja)</b>	<p>Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, cigrò, 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 síndria, meló, préssec, tomàquet i cogombre.</b> La varietat de peix fresc serà segons mercat: Maira, lluç... El iogurt es a doll (format gran). Inclou el pa diari.</p> <p>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.</p>	