

ÍTACA

SETEMBRE 23

OVOLACTOVEGETARIÀ



DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<p>Macarrons amb tomàquet (macarrons(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Daus de tofu rostits (Tofu (sal i pebre), ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb xips de verdures (verdura, oli de gira-sol, sal)</p> <p>logurt natural sense sucre (Llet)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Fideuà de verdures i seità (Fideus(gluten), seità, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal) amb all i oli (ou, mostassa, llet, soja, fruits de closca, sulfits)</p> <p>Fruita</p>
DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14
<p>Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, cogombre, olives, arròs, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de cigrons i verdures (Cigrons, patata, ceba, col, pastanaga, lloer, alls secs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Seità a la planxa amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (Espaguetis integrals(gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20
<p>Amanida de pasta (enciam, espiral(gluten), pastanaga, poma, olives, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Hamburguesa vegetal amb tall de formatge (llet)</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Cuscús amb verduretets i ou</p> <p>Fruita</p>	<p>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</p> <p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Paella mixta de verdures, tofu i arròs</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27
<p>Mongetes guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu(soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb verduretets (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Seità al forn amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27
<p>Amanida de llegum (mongeta seca, enciam, tomàquet, carbassó ratllat, olives)</p> <p>Croquetes d'espínacs (llet, farina(gluten), espínac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, pot contenir traces de (crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet (arròs integral, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Trita de carbassó (Ou, carbassó, patata, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Gelat (llet(inclosa lactosa), ou, soja, galeta(gluten), sucre)</p>	<p>Amanida russa (patata, pastanaga, ou, lactonesa (oli gira-sol, (llet), all), olives, pèsol, mongeta tendre)</p> <p>Croquetes de verdures amb tomàquet natural</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27
<p>Espirals a la napolitana (espirals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>cigrons guisats amb verdures</p> <p>logurt natural sense sucre (Llet)</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** Mongeta tendre, carbassó, cogombre, tomàquet, pruna, meló, síndria, figa. 1 cop al mes arròs i pasta integral. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. 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.



