

ÍTACA

SETEMBRE 23



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 vedella rostits (Vedella(sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>		<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita 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 peix (Fideus(gluten), calamar(mol·lusc, crustacis, peix), musclos(mol·lusc, crustacis), gamba(crustacis, sulfits), 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, llorer, alls secs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de maira a l'andalusa (Maira, farina(gluten), oli de gira-sol) 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>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)</p>	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIVENDRES 15	
<p>Amanida de pasta (enciam, espiral(gluten), pastanaga, poma, olives, lactonesa(Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb tall de formatge(llet)</p> <p>Fruita</p>		<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>		<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Empedrat de llegum amb tonyina (llegum, tomàquet, pastanaga, (ou), ceba, tonyina, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIVENDRES 22	
<p>Mongetes guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita 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 integral amb tomàquet (arròs integral, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita 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>	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIVENDRES 29	
<p>Mongetes guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita 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>Espirals a la napolitana (espirals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de fogoner al forn (fogoner, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural sense sucre (Llet)</p>	
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 vedella rostits (Vedella(sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>		<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita 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 peix (Fideus(gluten), calamar(mol·lusc, crustacis, peix), musclos(mol·lusc, crustacis), gamba(crustacis, sulfits), 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, llorer, alls secs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de maira a l'andalusa (Maira, farina(gluten), oli de gira-sol) 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>Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)</p>	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIVENDRES 22	
<p>Amanida de pasta (enciam, espiral(gluten), pastanaga, poma, olives, lactonesa(Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb tall de formatge(llet)</p> <p>Fruita</p>		<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs integral amb tomàquet (arròs integral, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita 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>	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIVENDRES 29	
<p>Mongetes guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita 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>Espirals a la napolitana (espirals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de fogoner al forn (fogoner, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</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, 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** 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