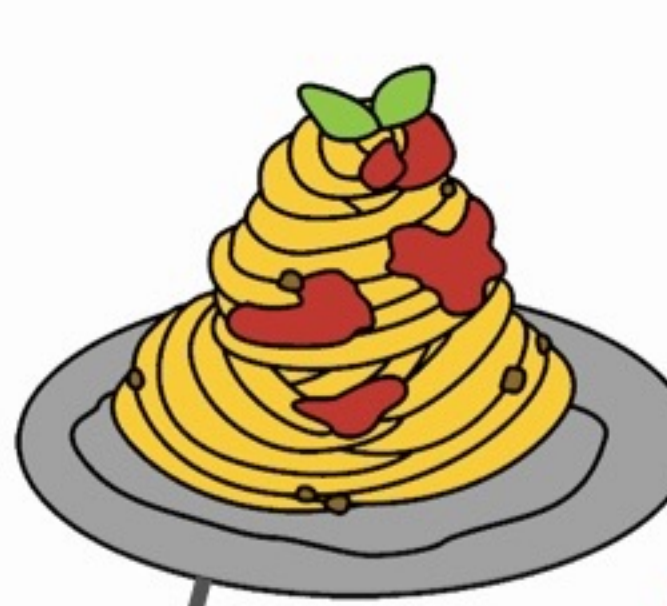

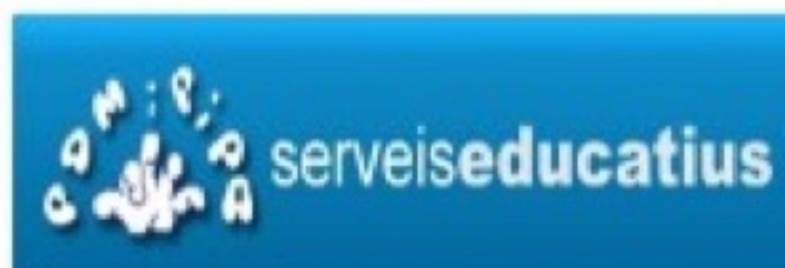


OCTUBRE 23

VEGETARIÀ

ITACA

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de pasta (enciam, espiral(gluten), tomàquet, olives, cogombre, lactonesa(Oli de gira-sol, llet,sal))</p> <p>Seità al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet (arròs integral, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patates amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassó (Patata, carbassó, ceba,oli d'oliva,sal) amb crostons (gluten)</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>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	  	
<p>Espaguetis a la napolitana (Espaguetis(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge(llet),oli d'oliva,sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, 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>Amanida d'arròs (enciam, arròs, carbassó, tomàquet, olives, lactonesa(Oli de gira-sol, llet,sal))</p> <p>Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>		
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de xampinyons (Ou, patata, xampinyons, ceba,oli d'oliva,sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Cuscús amb tofu verdures (cuscús(gluten, soja, mostassa), tofu verdures de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pizza vegetal (farina(gluten, api, ou, llet, mostassa, peix, soja, sulfits), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), verdura de temporada, mozzarella (llet),olives, tomàquet, ceba, orenga)</p> <p>amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de porros Macarrons integrals (gluten),ceba, porro, (llet),oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes d'espínacs logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Seità al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Mongetes guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs amb beixamel (ou, llet, farina (gluten),formatge (llet),oli d'oliva,sal) i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures (patata,verdura del temps,ceba,oli d'oliva,sal)</p> <p>Fideus a la cassola de verdures i seità</p> <p>Fruita</p>	<p>DIA MUNDIAL DE LA PASTA</p> <p>Espirals amb tomàquet (Espirals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge(llet),oli d'oliva,sal)</p> <p>Tofu al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Brou de pollastre amb arròs (arròs, ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Truita de patata i amanida</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga,oli d'oliva,sal)</p> <p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31	<p>Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, cuscús i sal. Aquest mes gaudirem de bleda, col, remolatxa, poma, pera. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. 1 cop a la setmana pa integral 2 cops al mes iogurt sense sucre 1 cop al mes pasta integral 1 cop al mes arròs integral La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. 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. N° de col·legiat 7255.</p>		