Gener 2025

serveiseducatius

| OVOLACTEO VEGETARIÀ

Itaca

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
6	7	ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, T2, T3, T4, T6, T9, T10, T14) AMB PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 8	CREMA DE MONGETES SEQUES I PORRO MACARRONS AMB SALSA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 9	PATATES GUISADES TRUITA FRANCESA (3) AMB AMANIDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1) 10
ARRÒS AMB VERDURES OUS DURS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET (3) FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1) 13	VERDURA DEL TEMPS LLENTIES GUISADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 14	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1, 7, T6, T10) TRUITA DE CARBASSÓ (3) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 15	CREMA DE CARBASSA I XIRIVIA HAMBURGUESA VEGETAL DE CUSCUS (1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, T12, T14) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 16	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES SEITÁN ARREBOSSAT AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 6, T11) AMB AMANIDA BATUT DE FRUITA SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1) 17
MONGETES SEQUES GUISADES AMB VERDURES ESTOFAT DE TOFU (6, T1, T3, T11) AMB PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1) 20	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D'ALLS TENDRES (3) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 21	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA D'ESPINACS (1, 7, T6, T10) SEITÁN ARREBOSSAT AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 6, T11) AMB AMANIDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1) 22	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE (3, 7) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 23	CREMA DE COL I PASTANAGA AMB CROSTONS (1) ESPAGUETIS AMB BOLONYESA VEGETAL (1, 6, 7, T1, T3, T6, T10, T11) FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 24
MACARRONS AMB SALSA DE PORROS (1, 7, T6, T10) HAMBURGUESA VEGETAL DE CUSCUS (1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, T12, T14) CUS CUS (1) FRUITA DEL TEMPS PA INTEGRAL (1) 27	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES TRUITA DE CALÇOTS (3) AMB AMANIDA BATUT DE FRUITA SENSE SUCRE (7) PA BLANC (1) 28	CREMA DE CARBASSA CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, T2, T3, T4, T6, T9, T10, T14) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 29	VERDURA DEL TEMPS FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I PÈSOLS (1, T6, T10) FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 30	CREMA DE VERDURES MONGETES SEQUES GUISADES AMB VERDURES AMB PASTANAGA RATLLADA FRUITA DEL TEMPS PA BLANC (1) 31

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.

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, llentia, cigró, sucre, llet, olid'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral.Aquest mes gaudirem de carbassa, coliflor, espinac, all tendre, moniato, mandarina, platan, kiwi, taronja.1 cop al mes arròs i pastaintegral.1 cop a la setmana pa 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.

Al·lèrgens: 1-Gluten, 2-Crustacis, 3-Ous, 4-Peix, 5-Cacauets, 6-Soja, 7-Llet, 8-Fruits secs, 9-Api, 10-Mostassa, 11-Sèsam, 12- Sulfits, 13-Tramussos, 14-Molluscs, T-Traces