



# Desembre 2024

# Ovolactovegetarià



# ítaca

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE FORMATGE (1,7, T10, T6)</b> <b>HAMBURGUESA VEGETAL (1, T12, T2, T3, T4, T6,T7, T8) AMB AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA INTEGRAL(1) 1</b>	<b>ARRÒS AMB TOMÀQUET</b> <b>TRUITA D'ESPINACS (3) AMB AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA BLANC (1) 2</b>	<b>MONGETES SEQUES GUISADES AMB VERDURES</b> <b>CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, T10, T14, T2,T3, T4, T6, T9) AMB AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA BLANC (1) 3</b>	 PAM I PIPA, S.L.	
<b>ESPIRALS AMB VERDURES (1,T10, T6)</b> <b>OUS AMB BEIXAMEL (3, 7)</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA INTEGRAL(1) 9</b>	<b>ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES</b> <b>SEITÁN ARREBOSSAT (1, 3, 6, T11) AMB AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA BLANC (1) 10</b>	<b>VERDURA DEL TEMPS</b> <b>FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I PÉSOLS (1, T10, T6)</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA BLANC (1) 11</b>	<b>CIGRONS GUISATS AMB VERDURES</b> <b>HAMBURGUESA VEGETAL (1, T12, T2, T3, T4, T6,T7, T8) AMB AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA BLANC (1) 12</b>	<b>CREMA DE CARBASSA AMB MONIATO</b> <b>PIZZA VEGETAL (1, 7, T10, T12,T3, T4, T6, T7, T9) AMB AMANIDA</b> <b>IOGURT NATURA L S/SUCRE (7)</b> <b>PA BLANC (1) 13</b>
<b>LLENTIES GUISADES AMB VERDURES</b> <b>OUS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET (3)</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA INTEGRAL(1) 16</b>	<b>VERDURA DEL TEMPS</b> <b>CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, T10, T14, T2,T3, T4, T6, T9) AMB AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA BLANC (1) 17</b>	<b>ARRÒS AMB TOMÀQUET</b> <b>ESTOFAT DE TOFU (6, T1, T11, T3) AMB PATATES FREGIDES</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA BLANC (1) 18</b>	<b>CREMA DE VERDURES</b> <b>TRUITA DE MONGETES BLANQUES (3) AMB AMANIDA</b> <b>FRUITA DEL TEMPS</b> <b>PA BLANC (1) 19</b>	<b>BROU AMB VERDURETESS</b> <b>ESTOFAT DE SEITÁN AMB XAMPINYONS (1, 3, 6, T11)</b> <b>POSTRES NADALENCES</b> <b>PA BLANC (1) 20</b>

**Al·lèrgens: 1-Gluten, 2-Crustacis, 3-Ous, 4-Peix, 5\_Cacahuets, 6-Soja, 7- Llet, 8-Fruits secs, 9-Api, 10-Mostassa, 11-sèsam, 12-Sulfits, 13- tramussos, 14- Mol·luscs,T-Traces**

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

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.

