

# MENÚ SETEMBRE 2024

# BASAL

# ITACA

| DILLUNS 9   | DIMARTS 10   | DIMECRES 11  | DIJOURS 12   | DIVENDRES 13   |
|---|--|--|--|--|
| Arròs amb tomàquet<br>Pernilet de pollastre al forn amb pastanaga ratllada<br>Fruita                              | Espaguëtis amb salsa de carbassa<br>Croquetes d'espinaçs amb tomàquet amanit<br>Fruita   | FESTA  | Empedrat de mongeta seca<br>Truita de carbassó amb amanida<br>iogurt natural s/sucre                   | Amanida russa<br>Filet de maire a l'andalusa amb amanida<br>Fruita                   |
| DILLUNS 16  | DIMARTS 17   | DIMECRES 18  | DIJOURS 19   | DIVENDRES 20   |
| Amanida d'arròs integral<br>Ous durs al forn amb salsa de tomàquet<br>Fruita                                      | Cigròns guisats amb verdures<br>Hamburguesa vegetal al forn amb pastanaga ratllada<br>Fruita   | Minestra de verdura<br>Gall dindi guisat amb cuscús<br>Fruita                        | Espirals amb salsa de xampinyons<br>Bacallà arrebossat amb amanida<br>Fruita                           | Crema de carbassó<br>Pizza de tonyina amb amanida<br>Batut de fruita natural s/sucre |
| DILLUNS 23  | DIMARTS 24   | DIMECRES 25  | DIJOURS 26   | DIVENDRES 27   |
| Mongetes seques guisades amb verdures<br>Filet de lluç al forn amb amanida<br>Fruita                              | Verdura del temps<br>Escalopa de pollastre amb pastanaga ratllada<br>Fruita  | Amanida de llenties<br>Hamburguesa de vedella al forn amb tall de formatge<br>Fruita | Crema de pastanaga amb crostons<br>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal<br>iogurt natural s/sucre | Arròs amb tomàquet<br>Truita de patata amb amanida<br>Fruita                         |
| DILLUNS 30  |  |  |  |  |
| DIA MUNDIAL DE LA LLIMONA<br>Llenties guisades amb verdures<br>Pit de gall dindi arrebossat amb amanida<br>Fruita | <b>Al·lèrgens:</b> 1-Gluten, 2-Crustacis, 3-Ous, 4-Peix, 5-Cacauet, 6-Soja, 7-Llet, 8-Fruits secs, 9-Api, 10-Mostassa, 11-Sèsam. 12-Sulfits, 13-Tramussos, 14-Moluscs 19-Llegum 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, cigrò, 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. 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.