



# MENÚS ESCOLA ITACA MES D'OCTUBRE 2018 SENSE CARN



| Dilluns 1  |     |      |     | Dimarts 2   |     |      |     | Dimecres 3  |     |      |     | Dijous 4  |     |      |     | Divendres 5   |     |      |     |
|--|-----|------|-----|---|-----|------|-----|---|-----|------|-----|---|-----|------|-----|---|-----|------|-----|
| Arròs blanc amb tomàquet                                 |     |      |     | Brou vegetal amb fideus   |     |      |     | Mongetes seques estofades (ceba, tomàquet, llorer)    |     |      |     | Macarrons amb fines herbes  |     |      |     | Bròquil amb patates                                     |     |      |     |
| Tires de sèpia arrebossades amb tomàquet i enciam amanit |     |      |     | Truita amb patata amb barreja d'enciams                           |     |      |     | Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro       |     |      |     | Croquetes de bacallà amb enciam   |     |      |     | Filet de peix amb cous cous                             |     |      |     |
| Fruita   |     |      |     | logurt de granja  |     |      |     | Fruita  |     |      |     | Fruita  |     |      |     | Fruita  |     |      |     |
| Cal  | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  |
| 734  | 26  | 29   | 96  | 739   | 27  | 24   | 100 | 754   | 22  | 27   | 122 | 728   | 24  | 28   | 100 | 716   | 28  | 26   | 90  |
| Dilluns 8  |     |      |     | Dimarts 9   |     |      |     | Dimecres 10   |     |      |     | Dijous 11   |     |      |     | Divendres 12  |     |      |     |
| Escudella barrejada sopa de verdures                     |     |      |     | Mongetes tendra amb patata  |     |      |     | Arròs amb verdures                                    |     |      |     | Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba, pastanaga, tomàquet)   |     |      |     |   |     |      |     |
| Filet de lluç planxa amb enciam                          |     |      |     | Truita de patata amb pastanaga ratllada                           |     |      |     | Filet de bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro |     |      |     | Croqueta bacallà amb enciam   |     |      |     |   |     |      |     |
| Fruita   |     |      |     | logurt de granja  |     |      |     | Fruita  |     |      |     | Fruita  |     |      |     |   |     |      |     |
| Cal  | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  |   |     |      |     |
| 682  | 26  | 22   | 90  | 652   | 24  | 25   | 84  | 752   | 28  | 29   | 96  | 674   | 26  | 27   | 83  |   |     |      |     |
| Dilluns 15   |     |      |     | Dimarts 16  |     |      |     | Dimecres 17   |     |      |     | Dijous 18   |     |      |     | Divendres 19  |     |      |     |
| Arròs amb salsa tomàquet                                 |     |      |     | Cigrons estofats amb verdures (carbassó, ceba, pebrot, pastanaga) |     |      |     | Crema de tardor (pastanaga, carbassa, ceba, patata)   |     |      |     | Espirals amb fines herbes   |     |      |     | Ensaladilla tèbia (mongetes tendres, patata, pastanaga) |     |      |     |
| Filet de lluç arrebossat amb amanida                     |     |      |     | truita amb enciam i olives  |     |      |     | Filet de lluç amb enciam                              |     |      |     | Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga ratllada  |     |      |     | Hamburguesa vegetal amb salsa tomàquet                  |     |      |     |
| Fruita   |     |      |     | logurt de granja  |     |      |     | Fruita  |     |      |     | Fruita  |     |      |     | Fruita  |     |      |     |
| Cal  | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  |
| 746  | 26  | 32   | 96  | 673   | 25  | 22   | 90  | 679   | 19  | 27   | 100 | 715   | 23  | 26   | 101 | 799   | 31  | 24   | 106 |
| Dilluns 22   |     |      |     | Dimarts 23  |     |      |     | Dimecres 24   |     |      |     | Dijous 25   |     |      |     | Divendres 26  |     |      |     |
| Espinacs amb patates a l'allada                          |     |      |     | Espaguëtis fines herbes   |     |      |     | Trinxat de col i patates saltejat amb ceba            |     |      |     | Mongetes seques estofades (ceba, tomàquet, llorer)  |     |      |     | Arròs de verdures                                       |     |      |     |
| Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet                |     |      |     | Truita de ceba i patata enciam                                    |     |      |     | f. de bacallà amb carbassó arrebossat                 |     |      |     | Calamars romana amb enciam i tomàquet   |     |      |     | Filet de lluç Al forn amb enciam i olives               |     |      |     |
| Fruita   |     |      |     | logurt de granja  |     |      |     | Fruita  |     |      |     | Macedònia de fruites  |     |      |     | fruita  |     |      |     |
| Cal  | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  |
| 738  | 22  | 34   | 101 | 694   | 26  | 23   | 92  | 732   | 28  | 27   | 93  | 665   | 25  | 27   | 83  | 738   | 22  | 34   | 101 |
| Dilluns 29   |     |      |     | Dimarts 30  |     |      |     | Dimecres 31 <i>menú triat per 6è</i>                  |     |      |     | <p>La Fruita serà de proximitat : poma, plàtan, pera, meló, síndria. Per a qualsevol dubte en referència al menú podeu contactar amb l'equip de dietistes- nutricionistes <a href="mailto:info@cesnut.com">info@cesnut.com</a></p> <p>Dimecres pa integral - logurt de granja</p> |     |      |     |   |     |      |     |
|  |     |      |     | Mongetes tendra amb patates                                       |     |      |     | Sopa de verdures de galets                            |     |      |     |   |     |      |     |   |     |      |     |
| Llenties pardina estofades (ceba, pastanaga, tomàquet)   |     |      |     | Arròs blanc   |     |      |     | Filet de lluç amb patates fregides                    |     |      |     |   |     |      |     |   |     |      |     |
| Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada     |     |      |     | logurt de granja  |     |      |     | Gelat   |     |      |     |   |     |      |     |   |     |      |     |
| Cal  | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  | Cal   | Lip | Prot | HC  |   |     |      |     |   |     |      |     |
| 744  | 28  | 29   | 94  | 756   | 28  | 29   | 97  | 671   | 19  | 27   | 98  |   |     |      |     |   |     |      |     |



Consultoria Nutricional