



## MENÚS ESCOLA ITACA MES D'OCTUBRE 2018 SENSE LACTOSA



Dilluns 1				Dimarts 2				Dimecres 3				Dijous 4				Divendres 5			
<b>Arròs blanc amb tomàquet</b>				<b>Brou vegetal amb fideus</b>				<b>Mongetes seques estofades (ceba, tomàquet, llorer)</b>				<b>Macarrons amb fines herbes</b>				<b>Bròquil amb patates</b>			
<b>Tires de sèpia arrebossades amb tomàquet i enciam amanit</b>				<b>Truita amb patata amb barreja d'enciams</b>				<b>Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro</b>				<b>Fricandó de porc amb salsa i xampinyons</b>				<b>Pollastre guisats al forn amb cous cous</b>			
<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>			
Cal 734	Lip 26	Prot 29	HC 96	Cal 739	Lip 27	Prot 24	HC 100	Cal 754	Lip 22	Prot 27	HC 122	Cal 728	Lip 24	Prot 28	HC 100	Cal 716	Lip 28	Prot 26	HC 90
Dilluns 8				Dimarts 9				Dimecres 10				Dijous 11				Divendres 12			
<b>Escudella barrejada amb galets</b>				<b>Mongetes tendra amb patata</b>				<b>Arròs amb verdures</b>				<b>Llenties estofades amb verdures (carbassó, ceba, pastanaga, tomàquet)</b>							
<b>Vedella estofada amb salsa i daus de patata</b>				<b>Filet d'au planxa amb pastanaga ratllada</b>				<b>Filet de bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro</b>				<b>Mandonguilles de vedella i porc amb salsa i daus de patata</b>							
<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>							
Cal 682	Lip 26	Prot 22	HC 90	Cal 652	Lip 24	Prot 25	HC 84	Cal 752	Lip 28	Prot 29	HC 96	Cal 674	Lip 26	Prot 27	HC 83				
Dilluns 15				Dimarts 16				Dimecres 17				Dijous 18				Divendres 19			
<b>Arròs amb salsa tomàquet</b>				<b>Cigrons estofats amb verdures (carbassó, ceba, pebrot, pastanaga)</b>				<b>Crema de tardor (pastanaga, carbassa, ceba, patata)</b>				<b>Espirals amb fines herbes</b>				<b>Ensaladilla tèbia (mongetes tendres, patata, pastanaga)</b>			
<b>Filet de lluç arrebossat amb amanida</b>				<b>pollastre sencer rostit amb toc de mel amb enciam i olives</b>				<b>Gall dindi a daus estofats amb verdures</b>				<b>bacallà amb enciam i pastanaga ratllada</b>				<b>Hamburguesa de vedella amb salsa tomàquet</b>			
<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>			
Cal 746	Lip 26	Prot 32	HC 96	Cal 673	Lip 25	Prot 22	HC 90	Cal 679	Lip 19	Prot 27	HC 100	Cal 715	Lip 23	Prot 26	HC 101	Cal 799	Lip 31	Prot 24	HC 106
Dilluns 22				Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25				Divendres 26			
<b>Espinacs amb patates a l'allada</b>				<b>Espaguetis fines herbes</b>				<b>Trinxat de col i patates saltejat amb ceba</b>				<b>Mongetes seques estofades (ceba, tomàquet, llorer)</b>				<b>Arròs de verdures</b>			
<b>Salsitxes amb enciam i tomàquet</b>				<b>Truita de ceba i patata enciam Fruita</b>				<b>Pollastre rostit al forn al romaní amb carbassó arrebossat</b>				<b>Calamars romana amb enciam i tomàquet</b>				<b>Filet de lluç Al forn amb enciam i olives fruita</b>			
<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Macedònia de fruites</b>				<b>Fruita</b>			
Cal 738	Lip 22	Prot 34	HC 101	Cal 694	Lip 26	Prot 23	HC 92	Cal 732	Lip 28	Prot 27	HC 93	Cal 665	Lip 25	Prot 27	HC 83	Cal 738	Lip 22	Prot 34	HC 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>							
<b>Llenties pardina estofades (ceba, pastanaga, tomàquet)</b>				<b>Mongetes tendra amb patates</b>				<b>Sopa de galets</b>											
<b>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada</b>				<b>paella mar i muntanya (sèpia, porc, gambetes, pollastre)</b>				<b>Pollastre arrebossat amb patates fregides</b>											
<b>Fruita</b>				<b>Fruita</b>				<b>Postre</b>											
Cal 744	Lip 28	Prot 29	HC 94	Cal 756	Lip 28	Prot 29	HC 97	Cal 671	Lip 19	Prot 27	HC 98								