



ESCOLA ITACA MES DE FEBRER 2019 SENSE LLENTIES

Dilluns 4				Dimarts 5				Dimecres 6				Dijous 7				Divendres 1			
Arròs tres delícies (tonyina, pastanaga, blat de moro) Truita de patates i ceba enciam Fruita del temps				Fideuà de sèpia (sèpia, gambetes ,fumet de peix) Croquetes de bacallà amb enciam i olives logurt de granja				Cigrons estofats Filet de lluç planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps				Ensaladilla tèbia (pèsols, patata, pastanaga , m.tendra) Cuixa de pollastre a la planxa amb arròs llarg Fruita del temps				Mongetes amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
755	27	30	98	757	29	26	98	705	25	28	92	662	26	24	83	694	26	21	94
Dilluns 11				Dimarts 12				Dimecres 13				Dijous 14				Divendres 8			
Espirals amb fines herbes amb xampinyons saltejats Filet de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Arròs amb sofregit de verdures Hamburgueses de vedella amb barreja d'enciam logurt de granja				Crema de verdures d'hivern Estofat de gall dindi amb daus de pastanaga Fruita del temps				Mongetes tendra amb patates Pollastre planxa amb Salsa de tomàquet Fruita del temps				Trinxat de col i patata Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
717	25	26	97	733	25	28	99	714	22	28	101	688	20	27	100	656	24	22	88
Dilluns 18				Dimarts 19				Dimecres 20				Dijous 21				Divendres 15			
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita del temps				Patates guisades amb costella i xoriço Filet de lluç arrebossat casolà amb enciam logurt de granja				Mongetes seques (pastanaga, ceba, tomàquet, oli) Salsitxes amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Menestra de verdures Estofat de porc jardinera Fruita del temps				Arròs blanc Calamars romana amb enciam i daus de tomàquet Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
720	24	27	99	686	22	26	96	714	26	25	95	709	25	27	94	735	27	25	98
Dilluns 25				Dimarts 26				Dimecres 27				Dijous 28				Divendres 22			
Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes guisades amb daus de pastanaga i xampinyons Fruita del temps				Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre a l'allet amb mèsclum d'enciams i olives logurt de granja				Crema de pastanaga i naps Filet de llenguadina amb muntanyeta d'arròs llarg Fruita del temps				Arròs blanc Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps				Espaguetis amb tomàquet Pollastre arrebossat amb barreja d'enciams Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
648	24	21	87	740	28	25	97	698	26	27	89	759	27	29	100	757	29	22	102



La fruita serà de proximitat : poma, pera, taronja, plàtan, mandarina. Dimecres pa integral

Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681