



**ESCOLA ITACA MES DE FEBRER 2019**  
**SENSE BLAT DE MORO ,MELO,PRESSEC NI PLATAN**

<b>Divendres 1</b>			
Mongetes amb patates			
Hamburguesa de vedella amb enciam			
Fruita del temps			
Cal 694	Lip 26	Prot 21	HC 94
<b>Divendres 8</b>			
Trinxat de col i patata			
Mandonguilles mixtes amb xampinyons			
Fruita del temps			
Cal 656	Lip 24	Prot 22	HC 88
<b>Divendres 15</b>			
Llenties saltejades amb verdures			
Calamars romana amb enciam i daus de tomàquet			
Fruita del temps			
Cal 735	Lip 27	Prot 25	HC 98
<b>Divendres 22</b>			
Espaguetis amb tomàquet			
Pollastre arrebossat amb barreja d'enciams			
Fruita del temps			
Cal 757	Lip 29	Prot 22	HC 102

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



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

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