



ESCOLA ITACA SENSE PEIX MES DE GENER 2019

	Dimarts 8				Dimecres 9				Dijous 10				Divendres 11						
	Macarrons amb sofregit de tomàquet				Arròs tres delícies				Mongeta tendra amb patates				Llenties guisades						
	Filet d'au amb enciam i olives Fruita del temps Cal 683 Lip 27 Prot 25 HC 85				Pollastre planxa amb mèsclum d'enciams Fruita del temps Cal 755 Lip 21 Prot 34 HC 100				Salsitxes de porc amb muntanyeta de cous cous Fruita del temps Cal 743 Lip 27 Prot 29 HC 96				Filet d'au planxa amb enciam i olives Fruita del temps Cal 732 Lip 28 Prot 27 HC 93						
Dilluns 14				Dimarts 15				Dimecres 16				Dijous 17				Divendres 18			
Espirals fines herbes amb formatge				Bledes amb patates				Cigrons estofats				Ensaladilla tèbia				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet			
Truita de patates amb enciam olives Fruita del temps Cal 741 Lip 25 Prot 28 HC 101				Hamburguesa de vedella amb arròs llarg Fruita del temps Cal 742 Lip 23 Prot 35 HC 100				Llibrets de pernil dolç amb amanida logurt de granja Cal 673 Lip 25 Prot 22 HC 90				Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps Cal 799 Lip 31 Prot 24 HC 106				Filet d'au amb enciam blat de moro Fruita del temps Cal 756 Lip 28 Prot 29 HC 97			
Dilluns 22				Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25				Divendres 26			
Espaguetis amb tomàquet				Mongetes seques estofades				Brou de verdures amb galets				Bròquil amb patates				Arròs amb sofregit de verdures			
Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps Cal 671 Lip 19 Prot 27 HC 98				Filet d'au amb enciam i pastanaga Fruita del temps Cal 745 Lip 27 Prot 31 HC 97				Truita de patates amb enciam i tomàquet logurt de granja Cal 719 Lip 23 Prot 27 HC 101				pollastre planxa amb carbassó arrebossat Fruita del temps Cal 744 Lip 28 Prot 29 HC 94				Filet d'au amb enciam Fruita del temps Cal 720 Lip 24 Prot 30 HC 96			
Dilluns 28				Dimarts 29				Dimecres 30				Dijous 31				La fruita serà de proximitat poma, pera taronja, mandarina raïm Dimecres pa integral Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681 			
macarrons amb formatge				Crema de verdures amb crostons				Llenties estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, oli)				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet amb verdures							
Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps Cal 776 Lip 32 Prot 25 HC 97				Pollastre arrebossat amb arròs llarg Fruita del temps Cal 751 Lip 27 Prot 27 HC 100				salsitxes amb enciam i pastanaga logurt de granja Cal 674 Lip 26 Prot 27 HC 83				Filet d'au amb barreja d'enciam Fruita del temps Cal 674 Lip 26 Prot 27 HC 83							