



## ESCOLA ITACA SENSE PORC NI SEPIA NI CALAMARS MES DE GENER 2019

	<b>Dimarts 8</b>				<b>Dimecres 9</b>				<b>Dijous 10</b>				<b>Divendres 11</b>						
	Macarrons amb sofregit de tomàquet				Arròs tres delícies sense porc				Mongeta tendra amb patates				Llenties guisades sense porc						
	Croquetes de bacallà amb enciam i olives				Pollastre planxa amb mèsclum d'enciams				Salsitxes d'au amb muntanyeta de cous cous				Filet de lluç planxa amb enciam i olives						
Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps							
Cal 683	Lip 27	Prot 25	HC 85	Cal 755	Lip 21	Prot 34	HC 100	Cal 743	Lip 27	Prot 29	HC 96	Cal 732	Lip 28	Prot 27	HC 93				
<b>Dilluns 14</b>				<b>Dimarts 15</b>				<b>Dimecres 16</b>				<b>Dijous 17</b>				<b>Divendres 18</b>			
Espirals fines herbes amb formatge				Bledes amb patates				Cigrons estofats sense porc				Ensaladilla tèbia				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet			
Truita de patates amb enciam olives				Hamburguesa de vedella amb arròs llarg				Filet d'au amb amanida				Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida				Filet de lluç amb enciam blat de moro			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal 741	Lip 25	Prot 28	HC 101	Cal 742	Lip 23	Prot 35	HC 100	Cal 673	Lip 25	Prot 22	HC 90	Cal 799	Lip 31	Prot 24	HC 106	Cal 756	Lip 28	Prot 29	HC 97
<b>Dilluns 22</b>				<b>Dimarts 23</b>				<b>Dimecres 24</b>				<b>Dijous 25</b>				<b>Divendres 26</b>			
Espaguetis amb tomàquet				Mongetes seques estofades sense porc				Brou de verdures amb galets				Bròquil amb patates				Arròs amb sofregit de verdures			
Mandonguilles d'au a la jardineria				Filet de lluç amb enciam i pastanaga				Truita de patates amb enciam i tomàquet				pollastre planxa amb carbassó arrebossat				F. de bacallà amb enciam			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal 671	Lip 19	Prot 27	HC 98	Cal 745	Lip 27	Prot 31	HC 97	Cal 719	Lip 23	Prot 27	HC 101	Cal 744	Lip 28	Prot 29	HC 94	Cal 720	Lip 24	Prot 30	HC 96
<b>Dilluns 28</b>				<b>Dimarts 29</b>				<b>Dimecres 30</b>				<b>Dijous 31</b>				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 tonyina i formatge				Crema de verdures amb crostons				Llenties estofades sense porc (pastanaga, ceba, tomàquet, oli)				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet amb verdures							
Truita de patates amb enciam i olives				Pollastre arrebossat amb arròs llarg				salsitxes d'au amb enciam i pastanaga				Filet de bacallà forn amb barreja d'enciam							
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps							
Cal 776	Lip 32	Prot 25	HC 97	Cal 751	Lip 27	Prot 27	HC 100	Cal 674	Lip 26	Prot 27	HC 83	Cal 674	Lip 26	Prot 27	HC 83				