



# FEBRER

## ESCOLA ITACA



Meno crustaceos si  
mejillon sepia i calamar  
basal



La fruita de proximitat  
Poma, pera, plàtan,  
mandarina taronja  
Son ecològics  
la pasta arros i  
hamburgueses

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Crema de moniato,  
carbassa i pastanaga  
Fideus amb pollastre  
Fruita del temps

4 Ensaladilla tèbia  
cuixa de pollastre  
planxa amb tomàquet  
amanit amb enciam  
iogurt de granja

5 Cigrons estofats amb  
verdures  
filet de lluç marinat amb  
llimona amb enciam i  
pastanaga ratllada  
Fruita del temps

6 Arròs tres delícies  
(tonyina ,pastanaga,olives)  
truita francesa amb  
enciam i olives  
Fruita del temps

7 trinxat de col i patates  
mandonguilles mixtes  
amb xampinyons  
Poma al forn

10 Espaguetis integrals  
amb salsa pesto (sense  
pinyons)  
filet de bacallà al forn  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

11 Arròs integral amb  
verdures saltejades  
**Hamburguesa de  
vedella eco** amb  
enciam i pastanaga  
Fruita del temps

12 Brou de verdures amb  
galets integrals  
sèpia estofada amb  
patata  
Fruita del temps

13 mongetes tendra amb  
pastanaga  
Pollastre rostit amb  
amanida  
Fruita del temps

14 **Dia de proteïna vegetal**  
Crema de porros amb  
rostes  
**\*llenties amb arros**  
Fruita del temps

17 Escudella barrejada amb  
cigrons i pasta  
pastís d'ou amb  
verdures amb enciam i  
olives  
Fruita del temps

18 mongetes seques  
(pastanaga,ceba,tomàquet,oli)  
salsitxes amb enciam i  
pastanaga  
iogurt de granja

19 crema de verdures  
filet de lluç  
al forn amb samfaina  
Fruita del temps

20 arròs blanc  
filet d'au planxa amb  
carbassó arrebossat  
Fruita del temps

21 Espirals amb tomàquet  
Calamars romana amb  
enciam i daus  
tomàquet  
macedònia de fruites

24 **FESTA**

25 broquil amb patates  
Arròs integral amb  
pollastre  
Fruita del temps

26 Crema de pastanaga  
amb rostes  
Fricando de porc amb  
bolets  
Fruita del temps

27 Llenties amb verdures  
truita francesa mb  
barreja d'enciams  
Fruita del temps

28 **Menú triat per sisè**  
Raviolis de carn amb  
tomàquet i formatge  
pollastre arrebossat  
amb patates fregides  
Natlles casolanes

Un dia a la  
setmana el pa  
serà integral  
El iogurt és de granja  
sense sucre  
**\*Combinar llegums amb  
cereals la millor manera  
de menjar proteïna  
vegetal**

Menú validat per  
Dietistes Nutricionistes  
co-legiades: CAT  
Nº0681



**LA TARONJA**  
Fruita del mes de febrer  
Rica en fibra ,  
Vitamina C i  
àcid fòlic.

