



FEBRER

ESCOLA ITACA



Menú sense gluten



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
Fideuà s/ gluten (fumet
de peix, ceba, tomàquet,
peix, sèpia)
Fruita del temps

4 Ensaladilla tèbia
cuixa de pollastre
planxa amb tomàquet
amanit amb enciam
logurt 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
s/gluten amb
xampinyons
Poma al forn

10 Espaguetis sense gluten
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 sense gluten
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
***lenties amb arros**
Fruita del temps

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

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

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

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

21 Espirals sense gluten
amb tomàquet
Calamars planxa 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 sense
gluten amb bolets
Fruita del temps

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

28 **Menú triat per sisè**
macarrons sense
gluten amb tomàquet i
formatge
pollastre s/ gluten amb
patates fregides
Natilles casolanes s/
gluten

pa sense gluten

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.

