



FEBRER

ESCOLA ITACA



Menú sense llegums



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 (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 Pasta blanca
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
arros amb tomaquet
Fruita del temps

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

18 arròs blanc amb
tomàquet
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 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 pasta amb tomàquet
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.

