



# FEBRER

## ESCOLA ITACA



Menú sense porc,  
sèpia i calamars



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

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

Col i patates

mandonguilles de  
pollastre 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

logurt de granja

12

Brou de verdures amb  
galets integrals  
filet de lluç 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

brou amb cigrons i pasta  
pastís d'ou amb  
verdures amb enciam i  
olives

Fruita del temps

18

mongetes seques  
(pastanaga,ceba,tomàquet,oli)  
salsitxes d'au amb  
enciam i pastanaga

logurt 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  
pollastre 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 vedella  
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 formatge  
amb tomàquet i  
formatge  
pollastre arrebossat  
amb patates fregides

Natilles 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.

