



FEBRER

ESCOLA ITACA



Menú sense porc



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

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 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

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

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 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 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.

