



# FEBRER

## ESCOLA ITACA



### Menú sense peix



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  
ou dur  
amb enciam i pastanaga  
ratllada

Fruita del temps

6

Arròs tres delícies  
(,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)

pollastre 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

**\*lenties 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

logurt de granja

19

crema de verdures

ou dur  
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

Lenties 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

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.

