



FEBRER

ESCOLA ITACA



Menú basal



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
iogurt 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
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
***llenties amb arros**
Fruita del temps

17

Escudella barrejada amb
cigrons i pasta
truita de patates amb
enciam i olives
Fruita del temps

18

mongetes seques
(pastanaga,ceba,tomàquet,oli)
salsitxes amb enciam i
pastanaga
iogurt 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 integrals amb
tomàquet
Calamars romana amb
enciam 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

Llenties 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
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.
