



ÍTACA

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

NOVEMBRE



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			2 Arròs integral tres delícies Estofat de gall dindi amb verdures Fruita i pa integral	3 Mongetes blanques estofades Bacallà fregit amb oli d'oliva amb enciam i olives Fruita i pa integral
6 Crema pastanaga Hamburguesa veggie amb tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral	7 Mongetes verdes i patata Estofat de porc amb verdures Fruita i pa integral	8 Sopa de pistons Trita de formatge amb enciam i olives logurt ECO i pa integral	9 Cigrons estofats amb espinacs Peix blau S/M a la marinera Fruita i pa integral	10 Arròs integral amb tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral
13 Espaguetis amb pesto d'espinacs Pit de pollastre a la planxa amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral	14 Crema de carbassó Risotto de xampinyons Fruita i pa integral	15 Cigrons amb tomàquet i orenga Gall de Sant Pere fregit amb oli d'oliva amb enciam i olives logurt ECO i pa integral	16 Bròquil sense patata Ragout de vedella amb samfaina i puré de patata Fruita i pa integral	17 Llenties a la jardineria Trita de tonyina amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral
20 Bledes i patata a l'allet Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	21 Crema de carbassa Bacallà al forn amb arròs Fruita i pa integral	22 Cigrons saltats amb verdures Trita de carbassó amb enciam, llombarda i pastanaga logurt ECO i pa integral	23 Sopa de fideus Contra cuixa de pollastre amb farigola amb tomàquet amanit Fruita i pa integral	24 MENÚ TRIAT PER ALUMNAT Amanida completa Hamburguesa completa amb patates fregides Plàtan i pa integral
27 Llenties estofades Trita francesa amb tomàquet amanit Fruita i pa integral	28 Arròs integral amb verdures Lluç en salsa verda Fruita i pa integral	29 Macarrons a la napolitana Pit de pollastre a la planxa amb escarola logurt ECO i pa integral	30 Mongetes verdes saltades amb tomàquet Cuscús amb cigrons i verdures Fruita i pa integral	

A FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT.

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

