

# Escola Itaca

## Octubre

| dilluns                                                                                                                    | dimarts                                                                                                                | dimecres                                                                                                                                             | dijous                                                                                                                           | divendres                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            | <b>1</b><br>Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)<br>Cigrons amb espinacs<br>Fruita i pa integral   | <b>2</b><br>Espirals saltats amb brocoli i xampinyons<br>Lluç a la marinera<br>logurt ECO i pa integral                                              | <b>3</b><br>Saltat de mongetes blanques, carbassa i porro<br>Trita de pernil dolç amb enciam i pastanaga<br>Fruita i pa integral | <b>4</b><br>Crema de porros<br>Pernilets de pollastre al forn amb puré de patata<br>Fruita i pa integral                   |
| <b>7</b><br>Llacets a la napolitana<br>Palpís de gall d'indi amb enciam i pastanaga<br>Fruita i pa integral                | <b>8</b><br>Crema de pastanaga<br>Pèsols saltats amb pernil<br>Fruita i pa integral                                    | <b>9</b><br>Llenties estofades<br>Trita de tonyina<br>Amb tomàquet amanit<br>logurt ECO i pa integral                                                | <b>10</b><br>Estofat de patata<br>Bacallà fregit amb oli d'oliva amb enciam i blat de moro i olives<br>Fruita i pa integral      | <b>11</b><br>Sopa de fideus<br>Mandonguilles de vedella<br>Amb samfaina (triturada)<br>Fruita i pa integral                |
| <b>14</b><br>Arròs saltat amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)<br>Trita francesa amb canonges<br>Fruita i pa integral | <b>15</b><br>Cigrons estofats<br>Daus de pollastre amb xampinyons saltats<br>Fruita i pa integral                      | <b>16</b><br>Fideuà de verdures<br>Seitons arrebossats amb enciam i blat de moro<br>logurt ECO i pa integral                                         | <b>17</b><br>Bròquil gratinat<br>Estofat de vedella amb patata i pastanaga<br>Fruita i pa integral                               | <b>18</b><br>Crema de verdures (carbassa, pastanaga, ceba i patata)<br>Pasta amb bolonyesa vegetal<br>Fruita i pa integral |
| <b>21</b><br>Trinxat de coliflor i patata<br>Hamburguesa vegetal de llenties amb espinacs baby<br>Fruita i pa integral     | <b>22</b><br>Sopa de pistons<br>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives<br>Fruita i pa integral             | <b>23</b><br>Canelons d'espinacs<br>Remenat d'ou amb xampinyons i tomàquet<br>logurt ECO i pa integral                                               | <b>24</b><br>Crema de carbassa<br>Salmó al forn amb bastonets de moniato<br>Fruita i pa integral                                 | <b>25</b><br><b>MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 6È</b><br>Crema de carbassó<br>Hamburguesa completa<br>Natilles              |
| <b>28</b><br>Tallarines amb salsa de bolets<br>Trita de carbassó amb enciam, llombarda i pastanaga<br>Fruita i pa integral | <b>29</b><br>Arròs integral amb tomàquet<br>Bacallà al forn<br>Amb escarola, panses i cogombre<br>Fruita i pa integral | <b>30</b><br><b>MENÚ CASTANYADA</b><br>Crema de moniato<br>Escalopa de pollastre amb xips de carbassa i remolatxa<br>Postres especials i pa integral | <b>31</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                       |                                                                                                                            |