

Escola Itaca

Gener

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
6 FESTIU	7 FESTIU	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i blat de moro logurt i pa integral	9 Amanida amb formatge (tomàquet cirerol, blat de moro i olives) Llenties estofades Fruita i pa integral	10 Macarrons saltejats amb carbassó, xampinyons i porro Lluç a la marinera Fruita i pa integral
13 Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb carbassó al forn Fruita i pa integral	14 Crema de carbassa, patata i porro Mandonguilles vègiques amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	15 Arròs integral saltejat amb verdures (pastanaga, ceba i carxofa) Fricandó de gall dindi Amb verduretes al forn logurt i pa integral	16 Cigrons estofats Truita de pernil dolç amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	17 Espaguetis amb pesto d'espinacs Bacallà al forn amb salsa de tomàquet cirerol i alfàbrega Fruita i pa integral
20 Sopa de lletres Llom de porc a la jardineria (pastanaga, pèsols i ceba) Fruita i pa integral	21 Paella de verdures (pebrot, coliflor, ceba i mongeta verda) Cuixa de pollastre al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral	22 Carbassó gratinat amb formatge Mongetes blanques amb verdures estofades (carbassa i ceba) logurt i pa integral	23 Llenties estofades Salmó al forn amb tomàquet amanit i cogombre Fruita i pa integral	24 Crema de pastanaga, patata, ceba i xirivia Ous amb beixamel amb amanida variada amb olives Fruita i pa integral
27 Macarrons a la napolitana Seitons arrebossats Amb amanida variada Fruita i pa integral	28 Arròs integral tres delícies Estofat de vedella amb verdures Fruita i pa integral	29 Crema de verdures i carxofa Pasta amb tomàquet i soja texturitzada logurt i pa integral	30 Pèsols amb patata i pernil Truita de tonyina i ceba amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	31 MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 6È