

Escola Itaca

Març

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 FESTIU DE LLIURE ELECCIÓ	4 Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb blat de moro i pastanaga Fruita i pa integral	5 Mongeta blanca estofada amb verdures Lluç al forn amb escarola, tomàquet i pipes de girasol logurt ECO i pa integral	6 Brocoli amb patata Pollastre al forn amb cuscús de verdures Fruita i pa integral	7 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) Fruita i pa integral
10 Mongeta verda amb patata Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	11 Crema de verdures Trita de patata Amb canonges i olives Fruita i pa integral	12 Espirals amb verdures saltades (albergínia, carbassó, ceba i olives) Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt ECO i pa integral	13 Llenties amb sofregit de verdures Hamburguesa de vedella amb amanida verda Fruita i pa integral	14 Sopa de peix amb arròs Bacallà fregit amb oli d'oliva amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral
17 Tallarines a la carbonara vegetal (amb xampinyons) Trita de pernil amb enciam Fruita i pa integral	18 Crema de pastanaga Amb crostons de pa Botifarra amb moniato al forn Fruita i pa integral	19 Arròs amb sípia i gambetes Salmó al forn amb enciam i olives logurt ECO i pa integral	20 Pèsols amb patata i pastanaga Gall dindi al forn amb ceba i poma amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita i pa integral	21 Cigrons estofats amb verdures Nuggets de bròquil i formatge Amb canonges i pastanaga Fruita i pa integral
24 Crema de carbassó Arròs a la cassola amb verdures i salsitxa Fruita i pa integral	25 Espaguetis amb pesto d'espínacs Ous amb tomàquet gratinats amb formatge Amb canonges i olives Fruita i pa integral	26 Llenties amb pastanaga, ceba i xirivia Gallineta al forn amb enciam, llombarda i pastanaga logurt ECO i pa integral	27 Pastís de patata i verdures gratinat Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	28 MENÚ ESCOLLIT PER 6È Sopa de lletres Pizza amb amanida Pinya
31 Macarrons amb tomàquet gratinats amb formatge Trita de tonyina Amb amanida Fruita i pa integral				