

MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Arròs amb pastanaga, xampinyons i porros -Truita d carbassó,ceba i moniato amb amanida -Fruita	-Cigrons amb romesco -Croquetes casolanes de mill, xampinyons i pastanaga amb amanida -Fruita	-Macarrons integrals amb salsa de carbassa i tomàquet -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Patata,bleda i pastanaga -Mandonguilles casolanes de pollastre ecològic -Fruita
1	2	3	4	5
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Bacallà al forn amb musselina d'allis -Fruita	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb s/ de fonoll i ceba -Iogurt	-Crema de coliflor -Pastís de mill,carn i formatge amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata i col amb cansalada ecològica del Pirineu -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Fruita	-Sopa de peix amb arròs integral -Gall d'indi amb ceba,pastanaga i xampinyons al forn -Fruita
8	9	10	11	12
-Crema d'api-rave i porros -Llenties estofades -Iogurt	-Patata i coliflor -Fainà de carbassó i xampinyons amb amanida -Fruita	-Cigrons amb sofregit de verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Crema de verdures de temporada -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Sopa de pollastre eco amb galets -Hamburguesa casolana de pollastre ecològic amb amanida -Fruita
15	16	17	18	19
-Crema de carbassa i porros -Estofat de vedella amb grapatet de mill -Fruita	-Arròs integral amb pesto d'alfàbrega -Truita de carbassa, porros i patata amb amanida -Fruita	-Patata,bròquil i carbassa -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita	-Fideus a la cassola amb verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Llenties estofades -Arròs al forn amb verdures -Iogurt
22	23	24	25	26
-Sopa de pollastre eco amb galets -Truita de porros,carbassa i pastanaga amb amanida -Fruita	-Patata,moniato i bleada -Ales de pollastre ecològic al ajillo amb amanida -Fruita			
29	30	1	2	3



Peix fresc de costa



Plat de cullera

Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
 El pa és elaborat de manera tradicional amb farina semintegral ecològica al forn Elías del carrer Rogent.
 Les nostres verdures fresques, fruites, llegums, pasta, cereals i arrossos son de producció ecològica i de proximitat.
 Els iogurts, la llet i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat.
 La vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans".
 El pollastre de les hamburgueses és ecològic i de proximitat. El peix fresc prové de les costes del Garraf i del Cantàbric.
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de les comarques de Lleida. El sucre és de canya i de comerç just
PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A www.vatualolla.cat i a @LVatua

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar