

MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · OCTUBRE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	1
-Cigrons amb tahine -Macarrons amb s/ d'albergínia,pebrot i tomàquet -Fruita	-Crema de carbassa -Falafel amb pa de pitta,amanida i s/ de iogurt -Fruita	-Arròs integral amb carbassó i mongeta tendra -Peix fresc s/mercat amb amanida de tomàquet -Iogurt	-Sopa de pollastre amb galets -Truita de ceba,carbassó i patata amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb samfaina i fruits secs -Estofat de gall d'indi -Fruita
4	5	6	7	8
-Crema de porros i carbassó -Estofat de vedella amb grapadet de mill -Fruita	12	-Patata i bledes al vapor -Pernilet de pollastre amb verdures al forn -Fruita	-Macarrons amb carbonara de porros -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Patata i mongeta tendra -Hamburguesa casolana de pollastre ecològic i verdures de temporada amb amanida -Fruita
11	12	13	14	15
-Sopa de pollastre amb galets -Truita de pastanaga,ceba i patata amb amanida -Fruita	-Patata i coliflor amb beixamel -Ales de pollastre ecològic amb s/barbaçoa -Fruita	-Crema de carbassa i lleties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita	-Cigrons amb tahine -Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega -Iogurt	-Llentilles estofades amb verdures -Arròs integral amb oli d'alfàbrega i fruits secs -Fruita
18	19	20	21	22
-Sopa de peix amb civada -Bunyols de bacallà amb amanida -Fruita	-Crema de verdures ar crotons de pa -Llegum amb arròs -Iogurt	-Patata amb carbassa, bleda i moniato -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	-Fideuà de peix amb alloli casolà -Gall d'indi estofat amb verdures -Fruita	-Arròs 3 delícies amb porros, pastanaga i xampinyons -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
25	26	27	28	29
-Sopa de peix amb civada -Bunyols de bacallà amb amanida -Fruita	-Crema de verdures ar crotons de pa -Llegum amb arròs -Iogurt	-Patata amb carbassa, bleda i moniato -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	-Fideuà de peix amb alloli casolà -Gall d'indi estofat amb verdures -Fruita	-Crema de coliflor -Lassanya de cigrons i verdures -Fruita



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