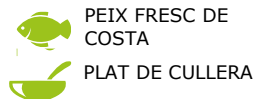


MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2021

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|---|--|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <ul style="list-style-type: none"> -Lenties estofades amb naps i xirivies -Arròs integral amb s/de carbassa i tomàquet -Iogurt de la Selvatana  | <ul style="list-style-type: none"> -Mill amb salsa de tomàquet i pastanaga -Truita de calçots i patata amb amanida -Fruita | <ul style="list-style-type: none"> -Patata i bròquil al vapor -Gall d'indi amb mostassa i amanida -Fruita  | <ul style="list-style-type: none"> -Crema d'api-rave i porros -Botifarra amb patates braves casolanes -Fruita | <ul style="list-style-type: none"> -Fusillis s/gluten amb salsa de remolatxa, tomàquet i carbassa caramelitzada -Bunyols casolans de bacallà s/gluten amb amanida -Fruita |
| <ul style="list-style-type: none"> -Sopa de peix amb arròs integral -Truita de carbassa i patata amb amanida -Fruita  | <ul style="list-style-type: none"> -Lenties estofades amb verdures -Pizza s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Fruita | <ul style="list-style-type: none"> -Crema de carbassa -Hamburguesa de vedella i porc amb grapat de mill -Fruita | <ul style="list-style-type: none"> -Patata i bleda al vapor -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  | <ul style="list-style-type: none"> -Cigrons amb romesco d'avellanes -Macarrons s/gluten amb s/Alfredo (coliflor, mantega i formatge) -Iogurt de La Selvatana |
| <ul style="list-style-type: none"> -Fideus s/gluten de peix amb allioli casolà -Truita d'espínacs i patata amb amanida -Fruita  | <ul style="list-style-type: none"> -Crema de porros -Bacallà i cigrons gratinats amb musselina d'all -Fruita | <ul style="list-style-type: none"> -Estofat de mongeta del ganxet amb verdures -Arròs integral amb s/de remolatxa -Iogurt de La Selvatana | <ul style="list-style-type: none"> -Patata i coliflor -Estofat de vedella -Fruita | <ul style="list-style-type: none"> -Lenties amb verdures -Croquetes de mill i xampinyons s/gluten amb amanida -Fruita |



Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/01262)
 Cada dia se servirà amanida amb crudités i pa elaborat amb farina semintegral ecològica de forn tradicional.
 Les nostres verdures, fruita, els llegums, la pasta i l'arròs son de producció ecològica i de proximitat.

Els iogurts i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat
 La carn vermella té la certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El peix fresc prové de les costes del Garraf.
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de les comarques de Lleida. El sucre és de canya i de comerç just

PODEU CONSULTAR LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA AL NOSTRE WEB
www.vatualolla.cat

