

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Crema de bròquil i porros -Pernilet de pollastre amb patates al forn i amanida -Fruita 3	-Llenties amb verdures -Arròs al forn amb pèsols, pastanaga i xampinyons -Iogurt 4	-Patata, pastanaga i bleda -Truita de carbassó amb amanida -Fruita 5	-Arròs integral amb oli d'espínacs i fruits secs -Estofat de vedella amb pèsols i pastanagues -Fruita 6	-Fusillis s/gluten amb s/Alfredo (coliflor, mantega i formatge) -Peix fresc s/mercat amb amanida  7
-Arròs integral amb s/ de carbassó i pastanaga -Truita d'espínacs amb amanida -Fruita 10	-Crema de coliflor, fonoll i porros -Bacallà amb patates gratinat amb alloli i amanida -Fruita 11	-Cigrons amb tahine i porros -Arròs 3 delícies amb pèsols, porros i pastanagues 12	-Spaguettis s/gluten amb pesto d'espínacs i alfàbrega -Gall d'indi al forn amb xampinyons i amanida -Fruita 13	-Crema de porros amb llenties vermelles -Croquetes de mill s/gluten amb amanida i humus 14
-Arròs integral i civada amb s/de tomàquet i fonoll -Pollastre al forn amb amanida 17	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Pizza s/gluten de formatge i verdures amb amanida 18	-Crema d'api-rave i porros -Pastís de mill, formatge i carn amb amanida -Fruita 19	-Fideus s/gluten amb suquet de peix i alloli casolà -Peix fresc s/mercat amb amanida  20	FESTIU 21
FESTIU 24	-Patata, carbassó i pastanagues al forn amb oli d'herbes -Truita d'espínacs i mozzarella amb amanida -Fruita 25	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb s/ de tomàquet, pastanaga i fonoll -Iogurt 26	-Macarrons s/gluten amb porro, pastanaga i xampinyons -Bunyols casolans de bacallà s/gluten amb amanida 27	-Crema de carbassa i porros -Lassanya s/gluten de cigrons amb verdures de temporada 28
-Patata i coliflor gratinades -Hamburguesa de vedella amb amanida -Fruita 31				

 PEIX FRESC DE COSTA

Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
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

VATUA
L'OLLA
cuina escolar