

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · OCTUBRE 2021

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



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