

MENU SENSE LLET 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 -Gelatina de fruita 4 | -Patata, pastanaga i bleda -Trita 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 integrals amb coliflor -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 7 |
| -Arròs integral amb s/ de carbassó i pastanaga -Trita 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 integrals amb oli 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/llet amb amanida i humus -Gelatina de fruita 14 |
| -Arròs integral i civada amb s/de tomàquet i fonoll -Pollastre al forn amb amanida 17 | -Cigrons amb romesco d'avellanes -Pizza casolana de tonyina i verdures amb amanida 18 | -Patata amb espínacs i bledes -Pastís de mill i carn amb amanida -Fruita 19 | -Fideuà de peix -Peix fresc s/mercat amb amanida  -Fruita 20 | FESTIU 21 |
| FESTIU 24 | -Patata, carbassó i pastanagues al forn amb oli d'herbes -Fainà d'espínacs amb amanida -Fruita 25 | -Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb s/ de tomàquet, pastanaga i fonoll -Gelatina de fruita 26 | -Macarrons integrals amb porro, pastanaga xampinyons i s/ de soja -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita 27 | -Crema de carbassa i porros -Lassanya de cigrons amb verdures de temporada i beixamel sense llet -Fruita 28 |
| -Patata i coliflor -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