

# MENU sense LLET ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Arròs amb pastanaga, xampinyons i porros -Truita d carbassó, ceba i moniato amb amanida -Fruita	-Cigrons amb romesco -Croquetes casolanes de mill i verdures s/llet amb amanida -Fruita	-Macarrons integrals amb salsa de carbassa i tomàquet -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Patata, bleda i pastanaga -Mandonguilles casolanes de pollastre ecològic -Fruita
-Fideuà de verdures -Bacallà al forn amb musselina d'alls -Fruita	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb s/ de fonoll i ceba -Gelatina de fruita	-Crema de coliflor -Pastís de mill i carn amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata i col amb cansalada ecològica del Pirineu -Croquetes casolanes de cigrons s/llet amb amanida -Fruita	-Sopa de peix amb arròs integral -Gall d'indi amb ceba, pastanaga i xampinyons al forn -Fruita
-Crema d'api-rave i porros -Llenties estofades -Gelatina de fruita	-Patata i coliflor -Fainà de carbassó i xampinyons amb amanida -Fruita	-Cigrons amb sofregit de verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Crema de verdures de temporada -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Sopa de pollastre eco amb galets -Hamburguesa casolana de pollastre ecològic amb amanida -Fruita
-Crema de carbassa i porros -Estofat de vedella amb grapatet de mill -Fruita	-Arròs integral amb oli d'alfàbrega -Truita de carbassa, porros i patata amb amanida -Fruita	-Patata, bròquil i carbassa -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita	-Fideus a la cassola amb verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Llenties estofades -Arròs al forn amb verdures -Gelatina de fruita
-Sopa de pollastre eco amb galets -Truita de porros, carbassa i pastanaga amb amanida -Fruita	-Patata, moniato i bleda -Ales de pollastre ecològic al ajillo amb amanida -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](http://www.vatualolla.cat) i a @LVatua**

**VATUA**  
**L'OLLA**  
 cuina escolar