

MENU SENSE LLET 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 amb s/ d'albergínia, pebrot i tomàquet -Fruita 4	-Crema de carbassa -Falafel amb pa de pitta, amanida i s/ de sèsam -Fruita 5	-Arròs integral amb carbassó i mongeta tendra -Peix fresc s/mercat amb amanida de tomàquet  -Gelatina de fruita 6	-Sopa de pollastre amb galets -Truita de ceba, carbassó i patata amb amanida 7 -Fruita	-Patata i mongeta tendra -Hamburguesa casolana de pollastre ecològic i verdures de temporada amb amanida 8 -Fruita
-Crema de porros i carbassó -Estofat de vedella amb grapatet de mill -Fruita 11		-Patata i bledes al vapor -Pernilet de pollastre amb verdures al forn -Fruita 13	-Macarrons amb s/ de porros -Peix fresc s/mercat amb amanida  -Fruita 14	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb oli d'alfàbrega i fruits secs -Fruita 15
-Sopa de pollastre amb galets -Truita de pastanaga i patata amb amanida -Fruita 18	-Patata i coliflor al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbaçoa -Fruita 19	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza casolana de verdures i tonyina -Fruita 20	-Cigrons amb tahine -Spaguettis integrals amb oli d'alfàbrega -Gelatina de fruita 21	-Arròs 3 delícies amb porros, pastanaga i xampinyons -Peix fresc s/mercat amb amanida  -Fruita 22
-Sopa de peix amb civada -Bunyols de bacallà amb amanida  -Fruita 25	-Crema de verdures ar crotons de pa  -Llegum amb arròs -Gelatina de fruita 26	-Patata amb carbassa, bleda i moniato -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita 27	-Fideuà de peix -Gall d'indi estofat amb verdures  -Fruita 28	-Crema de carbassa -Lassanya de cigrons i verdures s/llet -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