

MENU SENSE PEIX ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Arròs integral amb s/ de pastanaga, fonoll i tomàquet -Truita de carbassa, espinacs i patata amb amanida -Fruita 2	-Crema de porros i api-rave -Pastís de mill i carn de vedella amb amanida -Iogurt 3	-Llenties estofades amb verdures -Arròs al forn amb porros, pastanaga i xampinyons -Fruita 4	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Veguenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 5	-Patata amb espinacs i porros confitats -Mandonguilles casolanes de pollastre ecològic amb amanida -Fruita 6
-Patata i coliflor amb beixamel -Pernilet de pollastre amb amanida -Fruita 9	-Arròs integral 3 delícies (porro/pèsol/pastanaga) -Truita d'espinacs, ceba i patata amb amanida -Fruita 10	-Macarrons integrals gratinats amb s/ de verdures escalivades -Veguenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 11	-Cigrons amb tahine -Croquetes casolanes de mill amb bastonets de pastanaga i raves -Iogurt 12	-Crema de carbassa i fonoll -Estofat de vedella amb grapadet de civada -Fruita 13
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Truita de porros amb amanida -Fruita 16	-Crema de pastanaga, api i carbassa -Falafel amb pa de pitta, amanida i s/ de tahine -Iogurt 17	-Llenties estofades amb verdures -Arròs al forn amb sofregit i picada de nyores -Fruita 18	-Patata i bledes de colors -Ales de pollastre ecològic a l'ajillo amb amanida -Fruita 19	-Arròs integral amb espinacs -Veguenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 20
-Patata, pastanaga i fonoll rostits al forn -Gall d'indi al forn amb amanida -Fruita 23	-Cigrons estofats -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 24	-Crema de verdures -Truita de patata i ceba amb amanida -Iogurt 25	-Arròs integral amb s/ de remolatxa i pastanaga -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita 26	-Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega -Veguenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 27
-Llenties estofades -Arròs integral amb samfaina de primavera -Fruita 30	-Crema de fonoll i ceba -Estofat de gall d'indi amb patates al forn i amanida -Fruita 31			



Menú de cullera

Menú elaborat per Vateria 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 són 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.vateriaolla.cat o a @lvateria

VATERIA
L'OLLA
 cuina escolar