

MENU SENSE PEIX ESCOLA DELS ENCANTS · OCTUBRE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	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 iogurt -Fruita 5	-Arròs integral amb carbassó i mongeta tendra -Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida de tomàquet -Iogurt 6	-Sopa de pollastre amb galets -Truita de ceba i patata amb amanida -Fruita 7	-Arròs integral amb samfaina i fruits secs -Estofat de gall d'indi -Fruita 1
-Crema de porros i carbassó -Estofat de vedella amb grapadet de mill -Fruita 11		-Patata i bledes al vapor -Pernilet de pollastre amb verdures al forn -Fruita 12	-Macarrons amb carbonara de porros -Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 14	-Patata i mongeta tendra -Hamburguesa casolana de pollastre ecològic i verdures de temporada amb amanida -Fruita 8
-Sopa de pollastre amb galets -Truita de pastanaga i patata amb amanida -Fruita 18	-Patata i coliflor amb beixamel -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa -Fruita 19	-Crema de carbassa i lenties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge -Fruita 20	-Cigrons amb tahine -Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega -Iogurt 21	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb oli d'alfàbrega i fruits secs -Fruita 15
-Sopa de verdures amb civada -Bunyols de cigrons i espinacs amb amanida -Fruita 25	-Crema de verdures ar crotons de pa  -Llegum amb arròs -Iogurt 26	-Patata amb carbassa, bleda i pastanaga -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita 27	-Fideuà de verdures amb allíoli casolà -Gall d'indi estofat amb verdures -Fruita 28	-Arròs 3 delícies amb porro, pastanaga i xampinyons -Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 22
				-Crema de carbassa -Lassanya de cigrons i verdures -Fruita 29



Plat de cullera

Menú elaborat per Vatuà 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.vatuallola.cat I A @Vatuallola

VATUA
L'OLLA
cuina escolar