

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> -Lenties estofades amb naps xirivies -Arròs integral amb s/de carbassa i tomàquet -Iogurt de la Selvatana 	<ul style="list-style-type: none"> -Mill amb salsa de tomàquet i pastanaga -Truitada de calçots i patata amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i bròquil al vapor -Hamburguesa casolana de llegums amb mostassa i amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema d'api-rave i porros -Salsitxa de tofu amb patates braves casolanes -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Fusillis integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i carbassa caramelitzada -Bunyols casolans de cigrons i espinacs amb amanida -Fruita
<ul style="list-style-type: none"> -Sopa vegetal amb arròs integral -Truitada de carbassa i patata amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Lenties estofades amb verdures -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de carbassa -Hamburguesa casolana de llegums amb grapat de mill -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i bleda al vapor -Vegenugggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Cigrons amb romesco d'avellanes -Macarrons amb s/Alfredo (coliflor, mantega i formatge) -Iogurt de La Selvatana
<ul style="list-style-type: none"> -Fideuà vegetal amb allioli casolà -Truitada d'espinacs i patata amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de porros -Cigrons gratinats amb musselina d'allis -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Estofat de mongeta del ganxet amb verdures -Arròs integral amb s/de remolatxa -Iogurt de La Selvatana 	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i coliflor gratinades amb beixamel i formatge -Estofat de tofu -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Lenties amb verdures -Croquetes de mill i xampinyons amb amanida -Fruita



PLAT DE CULLERA

Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/01262)
 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