

# MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · JUNY 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	-Crema de pèsols i tirabecs -Fainà de patates, carbassó i ceba amb amanida -Iogurt	-Arròs 3 delícies (porros, pèsols i xampinyons) -Falafel al forn amb herbes i amanida -Fruita	-Macarrons integrals amb beixamel d'espínacs -Vegenugetts de tofu i shitake amb amanida -Fruita	-Llenties estofades -Arròs integral amb s/ de tomàquet i pastanaga -Fruita
7	-Arròs integral amb samfaina -Bunyol de mongeta blanca i espínacs amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza casolana de formatge amb amanida -Fruita	-Crema de carbassó i porros -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Patata i mongeta tendra -Croquetes de cigrons amb amanida de tomàquet i olives -Iogurt
14	-Macarrons integrals amb xampinyons, pastanaga i albergínia -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida de tomàquet i cogombrets	-Crema de fonoll i ceba -Mandonguilles vegetals amb grapat de mill -Fruita	-Cigrons estofats amb verdures -Arròs integral amb s/ de pebrot escalivat -Iogurt	-Patata i mongeta tendra -Vegenugetts de tofu i shitake -Fruita
21	-Amanida russa casolana -Estofat de seità amb amanida -Fruita	<b>MENÚ DE FINAL DE CURS</b> (a triar entre els ambients) 		
28				

 **MENÚ ESPECIAL**

Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)  
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](http://www.vatualolla.cat)

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