

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Crema de bròquil i porros -Hamburguesa casolana de llegums amb patates al forn i amanida -Fruita 3	-Llenties amb verdures -Arròs al forn amb pèsols, pastanaga i xampinyons -Iogurt 4	-Patata, pastanaga i bleda -Trita de carbassó amb amanida -Fruita 5	-Arròs integral amb oli d'espínacs i fruits secs -Estofat de seità amb pèsols i pastanagues -Fruita 6	-Fusillis integrals amb s/Alfredo (coliflor, mantega i formatge) -Veguenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 7
-Arròs integral amb s/ de carbassó i pastanaga -Trita d'espínacs amb amanida -Fruita 10	-Crema de coliflor, fonoll i porros -Cigrons amb patates gratinats amb allioli i amanida -Fruita 11	-Cigrons amb tahine i porros -Arròs 3 delícies amb pèsols, porros i pastanagues -Fruita 12	-Spaguettis integrals amb pesto d'espínacs i alfàbrega -Hamburguesa casolana de llegums amb xampinyons i amanida -Fruita 13	-Crema de porros amb llenties vermelles -Croquetes de mill amb amanida i humus -Iogurt 14
-Arròs integral i civada amb s/de tomàquet i fonoll -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita 17	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Pizza casolana de formatge i verdures amb amanida -Iogurt 18	-Crema d'api-rave i porros -Pastís de mill amb verdures i formatge amb amanida -Fruita 19	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Veguenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 20	FESTIU 21
FESTIU 24	-Patata, carbassó i pastanagues al forn amb oli d'herbes -Trita d'espínacs i mozzarella amb amanida -Fruita 25	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb s/ de tomàquet, pastanaga i fonoll -Iogurt 26	-Macarrons integrals amb porro, pastanaga xampinyons i s/ de soja -Bunyols casolans de mongeta i espínacs amb amanida -Fruita 27	-Crema de carbassa i porros -Lassanya de cigrons amb verdures de temporada -Fruita 28
-Patata i coliflor gratinades -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita 31				

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

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar