

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
- Patata i bleada - Truita d'albergínia i porros amb amanida - Fruita	- Crema de carbassa i lleties vermelles - Pizza casolana de verdures i formatge - Fruita	- Cigrons amb tahine - Arròs integral amb verdures escalivades - Iogurt	- Arròs integral amb verdures - Hamburguesa casolana de llegums - Fruita	- Lleties estofades amb verdures - Mill amb salsa de tomàquet - Fruita
5	6	7	8	9
FESTIU	- Lleties especiades - Arròs integral amb s/ de pebrots - Iogurt	- Trinxat de col i patata - Falafels casolans amb amanida - Fruita	- Macarrons integrals amb s/ de carbassa i pastanaga - Veguuggets de tofu i shitake - Fruita	- Crema de carbassó - Estofat de mongeta blanca amb grapatet de mill - Fruita
12	13	14	15	16
- Fusillis integrals amb s/ de remolatxa - Hamburguesa vegetal de llegums casolana amb amanida - Fruita	- Cigrons amb verdures - Arròs integral amb samfaina - Iogurt	- Crema de porros - Pastís de mill amb tempeh i formatge - Fruita	- Arròs 3 delícies (pèsols, porro i pastanaga) - Ous al forn - Fruita	- Fideuà de verdures amb allioli - Veguuggets de tofu i shitake - Fruita
19	20	21	22	23
- Crema de coliflor - Hamburguesa de llegums amb patates al forn - Fruita	- Cigrons amb verdures - Arròs integral amb samfaina - Iogurt	- Crema de carbassa i pastanaga - Arròs a la cubana amb ou dur - Fruita	- Patata al forn amb carbassó i pastanaga - Estofat de mongeta blanca - Fruita	- Sopa de verdures amb arròs integral - Veguuggets de tofu i shitake - Fruita
26	27	28	29	30
- Crema de coliflor - Hamburguesa de llegums amb patates al forn - Fruita	- Lleties estofades - Arròs i mill amb salsa de verdures i tomàquet - Fruita	- Crema de carbassa i pastanaga - Arròs a la cubana amb ou dur - Fruita	- Spaguettis amb carbonara vegetal de xampinyons i verdures - Cigrons amb tahine - Fruita	- Patata, moniato i carbassa - Tofu estofat amb castanyes - Crema de xocolata



Menú de cullera



Festa de la castanyada

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

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar