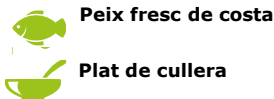


# MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · OCTUBRE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cigrons amb tahine</li> <li>-Macarrons amb s/ d'albergínia,pebrot i tomàquet</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de carbassa</li> <li>-Falafel amb pa de pitta,amanida i s/ de iogurt</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arròs integral amb carbassó i mongeta tendra</li> <li>-Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida de tomàquet</li> <li>-Iogurt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de verdures amb galets</li> <li>-Trita de ceba,carbassó i patata amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arròs integral amb samfaina i fruits secs</li> <li>-Trita de verdures</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de porros i carbassó</li> <li>-Trita de verdures amb grapatet de mill</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata i bledes al vapor</li> <li>-Hamburguesa casolana de llegums amb verdures al forn</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarrons amb carbonara de porros</li> <li>-Vegunuggets de tofu amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenties estofades amb verdures</li> <li>-Arròs integral amb oli d'alfàbrega i fruits secs</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>15</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de verdures amb galets</li> <li>-Trita de pastanaga i patata amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata i coliflor amb beixamel</li> <li>-Falafels amb s/barbacoa</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de carbassa i llenties vermelles</li> <li>-Pizza casolana de verdures i formatge</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cigrons amb tahine</li> <li>-Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega</li> <li>-Iogurt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arròs 3 delícies amb porros, pastanaga i xampinyons</li> <li>-Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>22</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de verdures amb civada</li> <li>-Bunyols de cigró i espinacs amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verdures ar crotons de pa</li> <li>-Llegum amb arròs</li> <li>-Iogurt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata amb carbassa, bleda i pastanaga</li> <li>-Hamburguesa de llegums amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fideuà de verdures amb allioli casolà</li> <li>-Trita de verdures</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de carbassa</li> <li>-Lassanya de cigrons i verdures</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>29</b></p>



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 són 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.vatualolla.cat](http://www.vatualolla.cat) o a @Vatuà**

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