MENU sense ou ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
-Llenties especiades -Arròs integral amb s/ de remolatxa i pastanaga -Fruita **9**	-Patata, moniato i carbassa rostits -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita **10**	-Crema de pastanaga i carbassa -Estofat de magre de porc amb grapadet de mill -Fruita **11**	-Trinxat de col amb oli d'alls -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Iogurt **12**	-Sopa de peix amb pistons -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita **13**
-Crema d'api-rave i ceba -Llenties estofades amb patates -Fruita **16**	-Cigrons amb tahine de sèsam -Pizza casolana de formatge amb amanida -Fruita **17**	-Crema de coliflor i porros -Arròs a la cubana amb pollastre i amanida -Fruita **18**	-Fideuà de verdures amb allioli de llet -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt **19**	-Patata,pastanaga i bledes al vapor -Pollastre amb amanida -Fruita **20**
-Cigrons amb romesco d'avellanes -Arròs integral amb s/ de carbassa i tomàquet -Fruita **23**	-Crema de porros i fonoll -Pastís de mill,carn i formatge amb amanida -Fruita **24**	-Arròs 3 delicies (porros, xampinyons i pèsols) -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita **25**	-Macarrons amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Mandonguilles de pollastre amb verdures i amanida -Iogurt **26**	-Trinxat de col i patata -Mongeta blanca amb botifarró del Pirineu -Fruita **27**
-Patata,moniatos i bledes al vapor -Ales de pollastre ecològic al ajillo amb amanida -Fruita **30**	-Llenties estofades amb verdures de temporada -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita **31**	**1**	**2**	**3**

Peix fresc de costa

Menú de cullera

Menú elaborat per Vatua 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 Elias del carrer Rogent.
Les nostres verdures fresques,fruites,pasta,cereals i arrossos son de producció ecològica i de proximitat.
Els iogurts i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat
La vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans".
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.
PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A www.vatualolla.cat i a @LVatua

VATUA L'OLLA cuina escolar