

## MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
-Llenties especiades -Arròs integral amb s/ de remolatxa i pastanaga -Fruita  <b>9</b>	-Patata, moniato i carbassa rostits -Truita de ceba i porros amb amanida -Fruita <b>10</b>	-Crema de pastanaga i carbassa -Estofat de llegums amb grapatet de mill -Fruita <b>11</b>	-Trinxat de col amb oli d'all -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Iogurt <b>12</b>	-Sopa de verdures amb pistons -Bunyols de llegums amb amanida -Fruita <b>13</b>
-Crema d'api-rave i ceba -Llenties estofades amb patates -Fruita <b>16</b> 	-Cigrons amb tahine de sèsam -Pizza casolana de formatge amb amanida -Fruita <b>17</b>	-Crema de coliflor i porros -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita <b>18</b>	-Fideuà de verdures amb alloli casolà -Vegenugets de tofu amb amanida -Iogurt <b>19</b>	-Patata, pastanaga i bledes al vapor -Croquetes d'espinacs amb amanida -Fruita <b>20</b>
-Cigrons amb romesco d'avellanes -Arròs integral amb s/ de carbassa i tomàquet -Fruita <b>23</b> 	-Crema de porros i fonoll -Pastís de mill i formatge amb amanida -Fruita <b>24</b>	-Arròs 3 delícies (porros, xampinyons i pèsols) -Truita de calçots amb amanida -Fruita <b>25</b>	-Macarrons amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Mandonguilles de llegums amb verdures i amanida -Iogurt <b>26</b>	-Trinxat de col i patata -Mongeta blanca estofada amb verdura -Fruita <b>27</b> 
-Patata, moniatos i bledes al vapor -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita <b>30</b>	-Llenties estofades amb verdures de temporada -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita <b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

 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 Elías 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'oliiva arbequina ecològic de les comarques de Lleida.

**PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A [www.vatualolla.cat](http://www.vatualolla.cat) i a @LVatua**

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