gener del 2023 PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Sopa de pinyons i pollastre Pollastre a la planxa amb s/ de mostassa i mel 9	Crema de coliflor i formatge Peix al forn 10	Patata i bròquil lila amb pipes de girasol torrades Truita de formatge * 11	Crema de carbassa amb una mica de tahine Bunyols de bacallà ** fets a casa 12	NIT DE PIZZES CASOLANES EN FAMÍLIA (amb verdures de temporada) 13
Xatonada : escarola,verat en oli, bacallà, ceba tendra, olives,anxoves i xató 16	Crema de porros Peix i patates al forn 17	Patata i bledes saltades amb allets (ben finetes no cal bullir-les!) Hamburguesa de vedella del Pirineu *** 18	Coliflor gratinada Peix del dia arrebossadet 19	NIT DE FINGERS DE POLLASTRE AMB SALSES VARIADES 20
Sopa de fideus Truita d'escarola, bolets i formatge t'atreveixes a provar-la? 23	Crema de carbassa, ceba i moniato Pollastre a la planxa o al forn 24	Pastís de patata i verdures del caldo de dilluns amb oli d'alls 25	Carxofes arrebossades ** Peix al forn o a la planxa 26	NIT DE CRÊPES FETES A CASA 27
Calçots al forn amb romesco Truita a la francesa 30	mongetes del ganxet saltades amb allets i porros i una mica de cansalada 31	1	2	3

NIT DE FESTA I DE CUINAR EN FAMILIA

Us recomanem improvisar amb els ingredients si no els teniu a mà: imaginació al poder!
Les verdures de temporada: carxofes, bròquils i coliflors, cols, pastanagues, bledes,endívies,espinacs..
***formatge recomanat per fondre "El traginer" de Mas el garet**
****trobareu la recepta al nostre twiter**
*****Pots trobar l'hamburguesa de vedella bruneta de Mafriseu a la cansaladeria Puig de gran de Sant Andreu 147**
Pots consultar receptes, productes de temporada i més cosetes al nostre twitter @LVatua i a www.vatualolla.cat

VATUA L'OLLA cuina escolar