

MENU SENSE FRUCTOSA ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p>	<p>-Patates rostides amb bledes al vapor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Iogurt</p> <p>2</p>	<p>-Crema de ceba i porros -Falafel casolà amb pa de pitta, s/ de iogurt i amanida -Iogurt</p> <p>3</p>	<p>-Fusillis BLANCS amb s/ de fonoll i ceba  -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt</p> <p>4</p>	<p>-Arròs BLANC amb oli d'espínacs -Hamburguesa de vedella amb amanida -Iogurt</p> <p>5</p>
<p>-Crema de verdures -Arròs amb oli d'herbes i amb ou dur -Iogurt</p> <p>8</p>	<p>-Patata i coliflor rostits al forn -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Iogurt</p> <p>9</p>	<p>-Crema de carbassó -Lassanya de carn amb amanida -Iogurt</p> <p>10</p>	<p>PLAT COMBINAT -Mill saltat amb verdures -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Iogurt</p> <p>11</p>	<p>-Macarrons amb oli d'herbes -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Iogurt</p> <p>12</p>
<p>PLAT COMBINAT -Broqueta de patata, carbassó i xampinyons -Pollastre a la planxa -Iogurt</p> <p>15</p>	<p>-Cus-cus de mill i verdures -Trita de carbassó amb amanida -Iogurt</p> <p>16</p>	<p>-Arròs BLANC amb dauets de verdures  -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt</p> <p>17</p>	<p>-Fideuà de peix amb allioli casolà  -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Iogurt</p> <p>18</p>	<p>-Crema de coliflor i ceba -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida Iogurt</p> <p>19</p>
<p>-Arròs 3 delícies amb xampis i porros -Pernilet de pollastre rostit amb amanida -Iogurt</p> <p>22</p>	<p>PLAT COMBINAT -Trinxat de patata amb dauets de carbassó i oli d'allets -Peix a la planxa -Iogurt</p> <p>23</p>	<p>-Crema de carbassó  -Trita de patata i ceba amb amanida -Iogurt</p> <p>24</p>	<p>-Mill saltat amb verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt</p> <p>25</p>	<p>-Macarrons BLANCS amb beixamel d'espínacs -Estofat de magre -Iogurt</p> <p>26</p>
<p>-Fideuà de verdures amb allioli -Trita d'espínacs i fonoll amb amanida -Iogurt</p> <p>29</p>	<p>-Crema de verdures -Pizza de verdures i formatge amb amanida -Iogurt</p> <p>30</p>	<p>-Patata i coliflor rostides al forn -Pernilet de pollastre "al ajillo" amb amanida -Iogurt</p> <p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</p>



Menú tradicional



Peix fresc de costa

Menú elaborat per Vatuia 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, 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.
AL MENÚ SENSE FRUCTOSA NO HI POSEM CARBASSA/PASTANAGA/TOMÀQUET /CARXOFES NI MONIATOS
PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A WWW.VATUIA.LL

VATUA
L'OLLA
cuina escolar