

# MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Patata i carbassa rostides amb bledes al vapor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita	-Crema de ceba i porros -Falafel casolà amb s/ de iogurt i amanida -Fruita	-Fusillis s/gluten amb s/ de pastanaga, fonoll i tomàquet -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Llenties amb verdures -Arròs integral amb oli d'espínacs -Fruita
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Patata, pastanaga i coliflor rostits al forn -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita	-Crema de carbassó -Lassanya s/gluten de cigrons amb amanida -Fruita	-Llenties especiades amb patates -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Iogurt	-Macarrons s/gluten amb s/ de pastanaga i tomàquet -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita
-Broqueta de patata, carbassó i xampinyons -Cigrons amb tahine -Fruita	-Cus-cus de mill i verdures -Truita de carbassó amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb dauets de verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Fideuà s/gluten de peix amb allioli casolà -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Iogurt	-Crema de carbassa i ceba -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita
-Arròs 3 delícies amb xampis, porros i pastanaga -Pernilet de pollastre rostit amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata amb dauets de carbassa i carbassó i oli d'allets -Llenties estofades -Fruita	-Crema de carbassó -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt	-Macarrons s/gluten amb oli d'espínacs -Estofat de magre -Fruita
-Fideuà s/gluten de verdures amb allioli -Truita d'espínacs i fonoll amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Fruita	-Patata, pastanaga i coliflor rostides al forn -Pernilet de pollastre "al ajillo" amb amanida -Fruita		



Menú tradicional



Peix fresc de costa

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, fruites, pasta, cereals i arrossos són 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](http://www.vatualolla.cat)**

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