

MENU SENSE LLET ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p>	<p>-Patata i carbassa rostides amb bledes al vapor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita</p> <p>2</p>	<p>-Crema de ceba i porros -Falafel casolà amb pa de pitta i amanida -Fruita</p> <p>3</p>	<p>-Fusillis integrals amb s/ de pastanaga, fonoll i tomàquet -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita</p> <p>4</p>	<p>-Llenties amb verdures -Arròs integral amb oli d'espínacs -Fruita</p> <p>5</p>
<p>-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita</p> <p>8</p>	<p>-Patata, pastanaga i coliflor rostits al forn -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita</p> <p>9</p>	<p>-Crema de carbassó -Lassanya de cigrons amb amanida -Fruita</p> <p>10</p>	<p>-Llenties especiades amb patates -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Compota/Gelatina</p> <p>11</p>	<p>-Macarrons amb s/ de pastanaga i tomàquet -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita</p> <p>12</p>
<p>-Broqueta de patata, carbassó i xampinyons -Cigrons amb tahine -Fruita</p> <p>15</p>	<p>-Cus-cus de mill i verdures -Truita de carbassó amb amanida -Fruita</p> <p>16</p>	<p>-Arròs integral amb dauets de verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita</p> <p>17</p>	<p>-Fideuà de peix -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Compota/Gelatina</p> <p>18</p>	<p>-Crema de carbassa i ceba -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita</p> <p>19</p>
<p>-Arròs 3 delícies amb xampis, porros i pastanaga -Pernilet de pollastre rostít amb amanida -Fruita</p> <p>22</p>	<p>-Trinxat de patata amb dauets de carbassa i carbassó i oli d'allets -Llenties estofades -Fruita</p> <p>23</p>	<p>-Crema de carbassó -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita</p> <p>24</p>	<p>-Cigrons amb romesco d'avellanes -Peix fresc s/mercat amb amanida -Compota/Gelatina</p> <p>25</p>	<p>-Macarrons integrals amb oli d'espínacs -Estofat de magre -Fruita</p> <p>26</p>
<p>-Fideuà de verdures -Truita d'espínacs i fonoll amb amanida -Fruita</p> <p>29</p>	<p>-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza de verdures i tonyina amb amanida -Fruita</p> <p>30</p>	<p>-Patata, pastanaga i coliflor rostides al forn -Pernilet de pollastre "al ajillo" amb amanida -Fruita</p> <p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</p>



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

VATUA
L'OLLA
cuina escolar