

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Patata i carbassa rostides amb bledes al vapor -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	-Crema de ceba i porros -Falafel casolà amb pa de pitta, s/ de iogurt i amanida -Fruita	-Fusillis integrals amb s/ de pastanaga, fonoll i tomàquet -Truita de verdures amb amanida -Fruita	-Llenties amb verdures -Arròs integral amb oli d'espínacs -Fruita
1	2	3	4	5
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Patata, pastanaga i coliflor rostits al forn -Falafels amb verdures i amanida -Fruita	-Crema de carbassó -Lassanya de cigrons amb amanida -Fruita	-Llenties especiades amb patates -Bunyols casolans de verdures amb amanida -Iogurt	-Macarrons amb s/ de pastanaga i tomàquet -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita
8	9	10	11	12
-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 -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Hamburguesa de llegums amb amanida -Iogurt	-Crema de carbassa i ceba -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Fruita
15	16	17	18	19
-Arròs 3 delícies amb xampis, porros i pastanaga -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata amb carbassa i carbassó a dauets i oli d'allets -Llenties estofades -Fruita	-Crema de carbassó -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Croquetes d'espínacs amb amanida -Iogurt	-Macarrons integrals amb beixamel d'espínacs -Estofat de llegums -Fruita
22	23	24	25	26
-Fideuà de verdures amb allioli -Truita d'espínacs i fonoll amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza de verdures i formatge amb amanida -Fruita	-Patata, pastanaga i coliflor rostides al forn -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita		
29	30	31	1	2



Menú tradicional

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