

MENU SENSE FRUCTOSA ESCOLA DELS ENCANTS · MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Iogurt	-Crema d'api-rave i ceba -Bacallà i patates gratinades al forn amb musselina d'all i amanida -Iogurt	-Mill al forn amb oli d'herbes -Peix a la planxa i amanida Iogurt
-Arròs blanc amb saltat de porros i bròquil -Pollastre a la planxa Iogurt	-Crema de bròquil i porro -Pastís de mill amb carn, verdures i formatge i amanida Iogurt	-Arròs 3 delícies amb porros i xampinyons -Truita d'all tendres, porros i ceba amb amanida Iogurt	-Fusillis blancs amb beixamel d'espínacs -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Peix a la planxa amb amanida -Iogurt
-Patata i bledes al vapor -Ales de pollastre ecològic al ajillo amb amanida -Iogurt	-Crema de bròquil -Truita de patata i ceba amb amanida -Iogurt	-Crema de fonoll i bròquil -Arròs saltat amb peix i allets i amanida -Iogurt	-Macarrons amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt	FESTIU
-Crema de coliflor -Arròs blanc amb tonyina i ou dur -Iogurt	-Crema de coliflor i fonoll -Lassanya de carn amb amanida -Iogurt	-Sopa de galets -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Iogurt	-Arròs blanc saltat amb ceba i allets -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Iogurt	-Mill amb ceba i porros -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Iogurt
-Patata i bròquil rostits al forn -Peix a la planxa amb amanida -Iogurt	-Mill al forn amb oli d'herbes -Truita de calçots i ceba amb amanida -Iogurt	-Sopa de peix amb arròs blanc -Peix fresc s/mercat amb amanida Iogurt	-Fideuà de peix amb allioli casolà -Pollastre rostit amb amanida -Iogurt	-Crema d'api-rave i ceba -Croquetes de pollastre amb amanida Iogurt



Menú tradicional català



Peix fresc de costa

Menú elaborat per Vatuà l'Olla i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
Les amanides dels menus sense fructosa no tenen ni tomàquet ni pastanaga. No fem servir carbassa, moniatos, pastanagues, tomàquets ni carxofes en aquest menú

Les nostres verdures fresques, 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.

VATUA
L'OLLA
cuina escolar