

MENU sense llet ESCOLA DELS ENCANTS · MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28			
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb s/ de carbassa i remolatxa -Fruita 6	-Crema de bròquil i porro -Pastís de mill amb carn i verdures i amanida -Fruita 7	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita 1	-Crema d'api-rave i ceba -Bacallà i patates gratinades al forn amb musselina d'all i amanida -Gelatina/Compota 2	-Llenties estofades amb verdures -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita 3
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb s/ de carbassa i remolatxa -Fruita 6	-Crema de bròquil i porro -Pastís de mill amb carn i verdures i amanida -Fruita 7	-Arròs 3 delícies amb porros, xampinyons i pastanaga -Truita de carxofes,alls tendres, porros i ceba amb amanida -Fruita 8	-Fusillis integrals amb oli d'espínacs -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida 9	-Trinxat de col i patata amb oli d'all  -Mongeta blanca estofada amb botifarró artesanal del Pirineu 10 -Fruita
-Patata,pastanaga i bledes al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita 13	-Llenties estofades amb verdures -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita 14	-Crema de verdures de temporada -Falafel casolà amb pa de pítai i amanida -Fruita 15	-Macarrons amb s/de coliflor  -Peix fresc s/mercat amb amanida 16 -Gelatina/Compota	FESTIU 17
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 20	-Crema de pastanaga i fonoll -Lassanya de cigrons amb amanida -Fruita 21	-Sopa de galets -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita 22	-Llenties especiades amb patates i verdures -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Gelatina/Compota 23	-Cus-cus integral amb verdures -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita 24
-Patata , bròquil i carbassa rostides al forn -Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona -Fruita 27	-Mill al forn amb s/ de pastanaga i tomàquet -Truita de calçots,ceba i moniatos amb amanida -Fruita 28	-Sopa de peix amb arròs integral  -Peix fresc s/mercat amb amanida 29 -Fruita	-Fideuà de peix  -Pollastre rostit amb amanida 30 -fruita	-Crema d'api-rave i ceba -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Postres sorpresa s/llet 31



Menú tradicional català



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 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.

PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A www.vatuallola.cat

VATUA
L'OLLA
cuina escolar