

MENU SENSE OU 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 -Fruita 1	-Crema d'api-rave i ceba -Bacallà i patates al forn amb amanida -Iogurt 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, verdures i formatge i amanida -Fruita 7	-Arròs 3 delícies amb porros, xampinyons i pastanaga -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita 8	-Fusillis integrals amb beixamel 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 -Fruita 10
-Patata, pastanaga i bledes al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita 13	-Llenties estofades amb verdures -Peix a la planxa amb amanida -Fruita 14	-Crema de verdures de temporada -Falafel casolà amb pa de pitta, salsa de iogurt i amanida 15	-Macarrons amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Peix fresc s/mercat amb amanida 16	FESTIU 17
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb pollastre a la planxa -Fruita 20	-Crema de pastanaga i fonoll -Lassanya de cigrons amb amanida -Fruita 21	-Sopa de galets -Estofat de pollastre amb verdures i amanida 22	-Llenties especiades amb patates i verdures -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Iogurt 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 -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita 28	-Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida 29	-Fideuà de peix amb alloli casolà (de llet) -Pollastre rostit amb amanida 30	-Crema d'api-rave i ceba -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Crema de xocolata 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 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.vatuallola.cat

VATUA
L'OLLA
cuina escolar