

MENU SENSE PEIX ESCOLA DELS ENCANTS · MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	1	2	3
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb s/ de carbassa i remolatxa -Fruita	-Crema de bròquil i porro -Pastís de mill amb carn, verdures i formatge i amanida -Fruita	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita	-Crema d'api-rave i ceba -Cigrons i patates gratinades al forn amb musselina d'all -Iogurt	-Llenties estofades amb verdures -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita
6	7	8	9	10
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb s/ de carbassa i remolatxa -Fruita	-Crema de bròquil i porro -Pastís de mill amb carn, verdures i formatge i amanida -Fruita	-Arròs 3 delícies amb porros, xampinyons i pastanaga -Truita de carxofes, alls tendres, porros i ceba amb amanida -Fruita	-Fusillis integrals amb beixamell d'espinacs -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Mongeta blanca estofada amb botifarró artesanal del Pirineu -Fruita
13	14	15	16	17
-Patata, pastanaga i bledes al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Crema de verdures de temporada -Falafel casolà amb pa de pitta, salsa de iogurt i amanida -Fruita	-Macarrons amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Vegenugets de tofu i shitake amb amanida -Iogurt	FESTIU
20	21	22	23	24
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Crema de pastanaga i fonoll -Lassanya de cigrons amb amanida -Fruita	-Sopa de galets -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita	-Llenties especiades amb patates i verdures -Bunyols casolans de llegums amb amanida -Iogurt	-Cus-cus integral amb verdures -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita
27	28	29	30	31
-Patata, bròquil i carbassa rostides al forn -Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona -Fruita	-Mill al forn amb s/ de pastanaga i tomàquet -Truita de calçots, ceba i moniatos amb amanida -Fruita	-Sopa de verdures amb arròs integral -Vegenugets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Pollastre rostit amb amanida -Fruita	-Crema d'api-rave i ceba -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Crema de xocolata

 Menú tradicional català

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