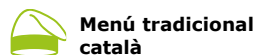


MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita 1	-Crema d'api-rave i ceba -Cigrons i patates gratinades al forn amb musselina d'alls i amanida -Iogurt 2	-Llenties estofades amb verdures -Croquetes casolanes de mill 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, verdures i formatge i amanida -Fruita 7	-Arròs 3 delícies amb porros, xampinyons i pastanaga -Trita de carxofes,alls tendres, porros i ceba amb amanida -Fruita 8	-Fusillis integrals amb beixamel d'espínacs -Mandonguilles casolanes de llegums amb amanida 9	-Trinxat de col i patata amb oli d'alls  -Mongeta blanca estofada amb verdures -Fruita 10
-Patata,pastanaga i bledes al vapor -Hamburguesa de llegums amb s/barbacoa i amanida -Fruita 13	-Llenties estofades amb verdures -Trita de patata i ceba amb amanida -Fruita 14	-Crema de verdures de temporada -Falafel casolà amb pa de pitta, salsa de iogurt i amanida -Fruita 15	-Macarrons amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Croquetes d'espínacs amb amanida -Iogurt 16	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 vegetal de galets -Estofat de llegums amb verdures i amanida -Fruita 22	-Llenties especiades -Croquetes de mill amb amanida -Iogurt 23	-Cus-cus integral amb verdures -Hamburguesa de llegums 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 -Trita de calçots,ceba i moniatos amb amanida -Fruita 28	-Sopa de verdures amb arròs integral -Falafels amb s/ de verdura i amanida -Fruita 29	-Fideuà vegetal amb allioli casolà -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Iogurt 30	-Crema d'api-rave i ceba -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Fruita 31



Menú tradicional català

Menú elaborat per Vatua 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.vatualolla.cat

