

MENU SENSE GLUTEN 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 gratinades al forn amb musselina d'all i amanida -Iogurt	2 -Llenties estofades amb verdures -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita
6 -Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb s/ de carbassa i remolatxa -Fruita	7 -Crema de bròquil i porro -Pastís de mill amb carn, verdures i formatge i amanida -Fruita	8 -Arròs amb porros, xampinyons i pastanaga -Trita de carxofes, alls tendres, porros i ceba amb amanida -Fruita	9 -Fusillis s/gluten amb oli d'espínacs -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida	10 -Trinxat de col i patata amb oli d'all -Mongeta blanca estofada amb botifarró artesanal del Pirineu -Fruita
13 -Patata, pastanaga i bledes al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita	14 -Llenties estofades amb verdures -Trita de patata i ceba amb amanida -Fruita	15 -Crema de verdures de temporada -Falafel casolà amb salsa de iogurt i amanida -Fruita	16 -Macarrons s/gluten amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt	FESTIU 17
20 -Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	21 -Crema de pastanaga i fonoll -Lassanya s/gluten de cigrons amb amanida -Fruita	22 -Sopa de galets s/gluten -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita	23 -Llenties especiades -Boletes casolanes de bacallà amb amanida -Iogurt	24 -Mill amb verdures -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita
27 -Patata, bròquil i carbassa rostides al forn -Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona -Fruita	28 -Mill al forn amb s/ de pastanaga i tomàquet -Trita de calçots, ceba i moniatos amb amanida -Fruita	29 -Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	30 -Fideuà s/gluten de peix amb allioli casolà -Pollastre rostit amb amanida -Iogurt	31 -Crema d'api-rave i ceba -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita



Menú tradicional català



Peix fresc de costa

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

VATUA
L'OLLA
cuina escolar