

# MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2022

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|---|--|---|--|---|
| 31  | 1  | -Guisat de cigrons amb carbassa<br>-Arròs amb porros, mongeta tendra i pastanagues<br>-Fruita  2 | -Macarrons integrals amb s/ de remolatxa<br>-Truita de carbassa i ceba amb amanida<br>-Fruita 3  | -Patata, pastanaga i mongeta tendra al vapor<br>-Estofat de llegums amb verdures i amanida<br>-Fruita 4   |
| -Crema de coliflor i ceba<br>-Pastís de mill i formatge amb amanida<br>-Fruita 7                          | -Sopa de verdures amb arròs integral<br>-Hamburguesa de llegums amb pastanaga i moniatos 8   | -Fideuà vegetal amb allioli casolà<br>-Vegenugets de tofu i shiitake amb all i julivert i amanida 9   | -Crema de carbassa i moniatos  10<br>-Llenties estofades amb verdures<br>-Fruita 10 | -Trinxat de patata i col<br>-Croquetes de cigrons amb amanida<br>-Iogurt 11   |
| -Sopa vegetal de galets<br>-Fainà de carbassó i xampinyons amb amanida<br>-Fruita 14                      | -Crema d'api-rave i ceba<br>-Arròs a la cubana amb ou dur<br>-Fruita 15  | -Cigrons amb sofregit de verdures<br>-Vegenugets de tofu i shiitake amb amanida<br>-Fruita 16   | -Patata, moniato i bleida<br>-Mandonguilles casolanes de llegums amb salsa de verdures<br>-Fruita 17   | -Crema de coliflor i porro  18<br>-Llenties estofades amb verdures<br>-Iogurt 18 |
| -Arròs integral amb pesto<br>-Truita de carbassa, porros i moniatos amb amanida<br>-Fruita 21             | -Llenties amb verdures  22<br>-Arròs al forn amb picada de nyores<br>-Iogurt 22 | -Patata, bròquil i carbassa<br>-Hamburguesa de llegums amb amanida<br>-Fruita 23  | -Crema de carbassa i porros<br>-Estofat de llegums amb grapat de mill<br>-Fruita 24  | -Fideus a la cassola amb verdures<br>-Falafel amb amanida<br>-Fruita 25   |
| -Escudella vegetal de carbassa amb fideus i cigrons<br>-Truita de patata i ceba amb amanida<br>-Fruita 28 | -Patata, pastanaga i bleida amb oli d'allets<br>-Hamburguesa casolana de llegums amb amanida<br>-Fruita 29   | -Crema de porros i patata<br>-Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt<br>-Fruita 30  | 1  | 2   |



**El pa és elaborat de manera tradicional amb farina semintegral ecològica al forn Elias 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](http://www.vatualolla.cat) i a @LVatua**

