

MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
4	5	-Amanida russa casolana -Pollastre al forn amb amanida -Postres sorpresa  6	-Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega -Peix fresc s/mercat amb amanida  7 -Fruita	-Amanida de lleties amb olives i tomàquets -Hamburguesa de vedella amb amanida -Fruita 8
11	-Arròs 3 delícies amb pèsols -Truita de carbassó amb amanida -Fruita 12	-Crema de verdures d'estiu -Falafel casolà amb pa de pitta,salsa de iogurt i amanida -Fruita 13	-Hummus amb bastonets de pastanaga i pa torrat -Arròs integral amb samfaina -Iogurt 14	-Fusillis amb s/de pebrots escalivats -Bunyols casolans de bacallà amb amanida  15 -Fruita
-Crema de verdures d'estiu -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 18	-Pastís fred de patata, olives i verdura -Croquetes de cigrons amb amanida -Iogurt 19	-Fideuà de peix amb allioli casolà  20 -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb oli d'espínacs -Estofat de vedella bruneta amb amanida -Fruita 21	-Lleties amb verdures d'estiu -Pernilet de pollastre rostit amb amanida -Fruita 22
25	-Cus-cus integral amb verdures -Truita de verdures d'estiu amb amanida -Fruita 26	-Arròs integral amb dauets de verdures -Ales de pollastre ecològic a l'ajillo amb amanida -Fruita 27	-Gaspatxo suau amb crotons -Patates i bacallà gratinats amb musselina d'alls i amanida  28 -Fruita	-Amanida de lleties amb verat, tomàquet i cogombrets -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita 29

 Peix fresc de costa

 Menú tradicional

Menú elaborat per Vatua l'Olla
 El pa és elaborat de manera tradicional amb farina semintegral ecològica al forn Elias.
 Les nostres verdures, fruites, pasta, llegums, arrossos i fruits secs 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. El pollastre és certificat halal.
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic i extra verge de la cooperativa de Granyena (Lleida).
PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A www.vatualolla.cat

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar