

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
4	5	-Amanida russa casolana -Amanida de llegums -Postres sorpresa 6	-Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 7	-Amanida de lleties amb olives i tomàquets -Hamburguesa de llegums 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 de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat -Arròs integral amb samfaina -Iogurt 14	-Fusillis amb s/de pebró escalivats -Bunyols casolans de llegums amb amanida -Fruita 15
-Crema de verdures d'estiu -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 18	-Pastís fred de patata, verdura i olives -Croquetes de cigrons amb amanida -Iogurt 19	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 20	-Arròs integral amb oli d'espínacs -Truita de verdures amb amanida -Fruita 21	-Lleties amb verdures d'estiu -Hamburguesa de llegums 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 -Falafels amb s/ de verdura i amanida -Fruita 27	-Crema de tomàquet i alfàbrega amb crotons -Patates i cigrons gratinats amb musselina d'alls i amanida -Fruita 28	-Amanida de lleties amb tomàquet i cogombrets -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita 29



Menú tradicional

Menú elaborat per Vatua l'Olla
 El pa és elaborat de manera tradicional amb farina semintegral ecològica al forn Elias del carrer Rogent. 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 polastre 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