


MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · JUNY 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	-Patata i carbassa rostides al forn -Bunyols casolans de cigrons i espinacs amb amanida -Fruita 1	-Arròs integral amb samfaina -Truita de carbassó i ceba amb amanida -Fruita 2	3
6	-Mill amb s/ de tomàquet i carbassa -Truita de ceba i patata amb amanida -Fruita 7	-Crema de colirave -Lassanya de cigrons amb beixamel i amanida -Iogurt 8	-Patata i bledes al vapor amb oli d'all -Broqueta de seità i xampinyons amb amanida -Fruita 9	-Macarrons amb s/de verdures i alfàbrega -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita 10
-Arròs integral amb oli d'alfàbrega -Truita de porros, xampinyons i carbassó -Fruita 13	-Crema de carbassa i pastanaga amb crotons de pa -Pastís de mill amb formatge i amanida -Fruita 14	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Arròs integral amb s/ de fonoll i tomàquet -Iogurt 15	-Fideuà vegetal amb allioli casolà -Hamburguesa casolana de llegums i amanida de tomàquet 16	-Patata i mongeta tendra al vapor -Mandonguilles de llegums amb amanida -Fruita 17
-Crema de carbassó -Truita de patates i ceba amb amanida -Fruita 20	-Amanida de lleties amb olives -Arròs al forn amb verdures -Fruita 21	MENÚ DE FINAL DE CURS amb menjar que ens agrada molt  22	23	24
27	28	29	30	1

 Menú especial

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, llegums, pasta, cereals i arrossos son de producció ecològica i de proximitat.
Els iogurts, la llet i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat
La vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans".
El pollastre de les hamburgueses és ecològic i de proximitat. 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. El sucre és de canya i de comerç just
PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A www.vatualolla.cat i a @LVatua

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar