

# MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
-Macarrons amb salsa de carbassó i tomàquet -Estofat de cap de llom i verdures -Fruita <b>5</b>	-Amanida russa casolana -Truita d'albergínia i carbassó amb amanida -Fruita <b>6</b>	-Hummus amb pa de pitta i crudités de pastanaga i cogombre -Arròs integral amb samfaina -Iogurt <b>7</b>	-Crema de carbassó i ceba -Pernilet de pollastre amb patates, pastanaga i xampinyons al forn -Fruita <b>8</b>	-Amanida d'arròs i verdures amb olives -Bacallà amb musselina d'alls i amanida de tomàquet -Fruita <b>9</b>
-Arròs amb porros, pastanaga i xampinyons -Truita d'albergínia i pebrots amb amanida -Fruita <b>12</b>	-Crema de carbassó i ceba -Llenties de cigrons amb amanida -Fruita <b>13</b>	-Fideuà de peix amb allioli casolà -Fainà de carbassó i mongeta tendra amb amanida -Fruita <b>14</b>	-Trinxat de verdures d'estiu -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita <b>15</b>	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb oli d'alfàbrega i amanida de tomàquet -Iogurt <b>16</b>
<b>MENÚ DE BENVINGUDA A P3</b> -Crema de verdures d'estiu -Arròs a la cubana amb ou dur -Crema de xocolata <b>19</b>	<b>MENÚ DE BENVINGUDA A P3</b> -Crema de carbassó -Croquetes de pollastre amb grapatet d'hummus i bastonets de pastanaga -Fruita <b>20</b>	<b>MENÚ DE BENVINGUDA A P3</b> -Fusillis amb salsa de tomàquet -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita <b>21</b>	-Patata i mongeta tendra -Pollastre al forn amb amanida de tomàquet -Fruita <b>22</b>	-Cigrons amb tahine -Peix fresc arrebossat amb crudités de pastanaga, cogombre i tzatziki -Fruita <b>23</b>
<b>26</b>	-Llenties estofades amb verdures -Arròs 3 delícies (porro, pastanaga i xampinyons) -Iogurt <b>27</b>	-Amanida de patata, pèsols, olives i cogombrets -Gall d'indi amb mostassa -Fruita <b>28</b>	-Crema de carbassa i porros -Falafel casolà amb pa de pitta i amanida -Fruita <b>29</b>	-Spaguettis integrals al pesto -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita <b>30</b>

 Peix fresc de costa segons mercat

 Menú de festa

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'oliwa arbequina ecològic de les comarques de Lleida.

**PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A [www.vatualolla.cat](http://www.vatualolla.cat) i a @LVatua**

**VATUA**  
**L'OLLA**  
cuina escolar