


MENU SENSE OU ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2022

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

 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'oliu arbequina ecològic de les comarques de Lleida.

PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A www.vatualolla.cat i a @LVatua

VATUA
L'OLLA
cuina escolar