

# MENU VEGETARIÀ 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 llenties i verdures -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">5</span>	-Amanida russa casolana -Truita d'albergínia i carbassó amb amanida -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">6</span>	-Hummus amb pa de pitta i crudités de pastanaga i cogombre -Arròs integral amb samfaina -Iogurt <span style="float: right; font-size: 2em;">7</span>	-Crema de carbassó -Hamburguesa casolana de llegums amb patates, pastanaga i xampinyons al forn <span style="float: right; font-size: 2em;">8</span>	-Amanida d'arròs i verdures amb olives -Vegenugets de tofu i shitake i amanida de tomàquet -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">9</span>
-Arròs amb porros, pastanaga i xampinyons -Truita d'albergínia i pebrots amb amanida -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">12</span>	-Crema de carbassó i ceba -Llenties de cigrons amb amanida -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">13</span>	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Fainà de carbassó i mongeta tendra amb amanida -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">14</span>	-Trinxat de verdures d'estiu -Vegenugets de tofu i shitake amb amanida -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">15</span>	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb oli d'alfàbrega i amanida de tomàquet -Iogurt <span style="float: right; font-size: 2em;">16</span>
<b>MENÚ DE BENVINGUDA A P3</b> -Crema de verdures d'estiu -Arròs a la cubana amb ou dur -Crema de xocolata <span style="float: right; font-size: 2em;">19</span>	<b>MENÚ DE BENVINGUDA A P3</b> -Crema de carbassó -Croquetes d'espínacs amb grapatet d'hummus i bastonets de pastanaga -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">20</span>	<b>MENÚ DE BENVINGUDA A P3</b> -Fusillis amb salsa de tomàquet -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">21</span>	-Patata i mongeta tendra -Estofat de llegums amb verdures i acompanyament de crudités -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">22</span>	-Cigrons amb tahine -Vegenugets de tofu i shitake amb amanida i tzatiki -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">23</span>
26	27	28	29	30
	-Llenties estofades amb verdures -Arròs 3 delícies (porro, pastanaga i xampinyons) -Iogurt <span style="float: right; font-size: 2em;">27</span>	-Amanida de patata, pèsols, olives i cogombrets -Hamburguesa de llegums amb mostassa i amanida -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">28</span>	-Crema de carbassa i porros -Falafel casolà amb pa de pitta i amanida -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">29</span>	-Spaguettis integrals al pesto -Bunyols de llegums i verdures amb crudités de pastanaga -Fruita <span style="float: right; font-size: 2em;">30</span>

 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'oliva 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