

# MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · ABRIL 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mill al forn</li> <li>-Estofat de <b>cap de llom</b> amb verdures</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de porros i fonoll</li> <li>-Paella de peix amb moixina</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patata i bleda al vapor</li> <li>-Hamburguesa casolana de llegums i verdures amb pa de pitta</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p><b>MENÚ DEL TALLER DE GRANS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i</li> <li>-Verat al forn amb porros i pastanagues.</li> <li>-Fruita i macedònia</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cigrons amb verdures de temporada</li> <li>- Arròs integral amb salsa de pastanaga</li> <li>-Iogurt de la Selvatana</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata i coliflor al vapor</li> <li>-Broqueta de <b>gall d'indi</b> amb xampinyons</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Spaguettis integrals amb amatricciana (cansalada, all i tomàquet)</li> <li>-Llenties amb verdures</li> <li>-Iogurt de La selvatana</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema d'apirave i ceba</li> <li>-Truita "Increïble Hulk" (de patata i espinacs)</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arròs integral amb salsa de verdures de temporada</li> <li>-Bacallà al forn amb musselina d'alls</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de carbassa i llenties vermelles</li> <li>-Pizza integral de 4 formatges</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Panet amb hamburguesa de drac, enciams, tomàquets, cogombres i formatge amb xips casolanes</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>22</b></p>	<p><b>MENÚ DE SANT JORDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Panet amb hamburguesa de drac, enciams, tomàquets, cogombres i formatge amb xips casolanes</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenties estofades amb verdures de temporada</li> <li>-Arròs integral amb oli d'espinacs i fruits secs</li> <li>- Iogurt de La selvatana</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata i bledes al vapor</li> <li>-Estofat de <b>gall d'indi</b> amb verdures</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fusillis integrals amb salsa de xampinyons, ceba i tomàquet</li> <li>-Peix fresc segons mercat (bròtola)</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de pastanaga, api i porro</li> <li>-Macarrons gratinats amb carn magre i formatge</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arròs amb pèsols, porros i pastanaga</li> <li>-Falafel casolà amb pa de pitta i salsa de iogurt</li> <li>-Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>30</b></p>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>



**MENÚ DE FESTA**



**PLAT TRADICIONAL**

Menú elaborat per Vatuà l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/01262)  
 Cada dia se servirà amanida amb crudités i pa elaborat amb farina semintegral ecològica de forn tradicional.  
 Les nostres verdures, fruita, els llegums, la pasta i l'arròs son de producció ecològica i de proximitat.  
 Els iogurts i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat  
 La carn vermella té la certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El peix fresc prové de les costes del Garraf.  
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de les comarques de Lleida. El sucre és de canya i de comerç just  
**PODEU CONSULTAR LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA AL NOSTRE WEB**

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