

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · ABRIL 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Mill al forn -Estofat de cap de llom amb verdures - Fruita 1	-Crema de porros i fonoll -Paella de peix amb moixina -Fruita 2	- Patata i bleda al vapor -Hamburguesa casolana de llegums i verdures amb pa de pitta s/gluten -Fruita 3	MENÚ DEL TALLER DE GRANS: - Macarrons de quinoa amb salsa de tomàquet i -Verat al forn amb porros i pastanagues. -Fruita i macedònia 4	-Cigrons amb verdures de temporada - Arròs integral amb salsa de pastanaga -Iogurt de la Selvatana 5
-Patata i coliflor al vapor -Broqueta de gall d'indi amb xampinyons -Fruita 8	-Spaguettis de quinoa amb amatricciana (cansalada, all i tomàquet) -Llenties amb verdures -Iogurt de La selvatana 9	-Crema d'apirave i ceba -Truita "Increïble Hulk" (de patata i espinacs) -Fruita 10	-Arròs integral amb salsa de verdures de temporada -Bacallà al forn amb musselina d'alls -Fruita 11	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza s/gluten de 4 formatges -Fruita 12
15	16	17	18	19
22	MENÚ DE SANT JORDI -Panet s/gluten amb hamburguesa de drac, enciams, tomàquets, cogombrets i formatge amb xips casolanes 23	-Llenties estofades amb verdures de temporada -Arròs integral amb oli d'espinacs i fruits secs - Iogurt de La selvatana 24	-Patata i bledes al vapor -Estofat de gall d'indi amb verdures -Fruita 25	-Macarrons de quinoa amb salsa de xampinyons, ceba i tomàquet -Peix fresc segons mercat (bròtola) -Fruita 26
-Crema de pastanaga, api i porro -Macarrons de quinoa gratinats amb carn magre i formatge -Fruita 29	-Arròs amb pèsols, porros i pastanaga -Falafel casolà amb pa de pitta s/gluten i salsa de iogurt 30			
		1	2	3



MENÚ DE FESTA



PLAT TRADICIONAL

Menú elaborat per Vatua 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