

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · ABRIL 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Mill al forn -Estofat de lenties amb verdures - Fruita	-Crema de porros i fonoll -Paella de verdures amb tofu fumat -Fruita	- Patata i bleda al vapor -Hamburguesa casolana de llegums i verdures amb pa de pitta -Fruita	MENÚ DEL TALLER DE GRANS: - Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i -Vegenuggets amb porros i pastanagues. -Fruita i macedònia	-Cigrons amb sofregit de verdures de temporada - Arròs integral amb salsa de pastanaga -Iogurt de la Selvatana
-Patata i coliflor al vapor -Broqueta de tofu amb xampinyons -Fruita	-Spaguettis integrals amb amatricciana vegetal -Lenties amb verdures -Iogurt de La selvatana	-Crema d'apirave i ceba -Truita "Increible Hulk" (de patata i espinacs) -Fruita	-Arròs integral amb salsa de verdures de temporada -Hamburguesa casolana de llegums amb formatge gratinat -Fruita	-Crema de carbassa i lenties vermelles -Pizza integral de 4 formatges -Fruita
15	16	17	18	19
22	MENÚ DE SANT JORDI -Panet amb hamburguesa de drac vegetarià enciams, tomàquets, cogombrets i formatge amb xips casolanes	-Lenties estofades amb verdures de temporada -Arròs integral amb oli d'espínacs i fruits secs - Iogurt de La selvatana	-Patata i bleda -Estofat de cigrons amb verdures -Fruita	-Fusillis integrals amb salsa de xampinyons, ceba i tomàquet -Vegenuggets de tofu i shitake -Fruita
-Crema de pastanaga, api i porro -Macarrons gratinats amb tempeh i formatge -Fruita	-Arròs amb pèsols, porros i pastanaga -Falafel casolà amb pa de pitta i salsa de iogurt -Fruita			
29	30	1	2	3



MENÚ DE FESTA

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 són 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