

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · DESEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons de quinoa amb oli d'espínacs</p> <p>Truita de col kale i xampinyons</p> <p>Fruita</p> <p>3</p>	<p>Lenties amb naps, xirivies i tomàquet</p> <p>Trinxat de col i patata amb cansalada de la seu d'Urgell</p> <p>Iogurt de la selvatana</p> <p>4</p>	<p>Sopa de peix amb arròs integral</p> <p>Mongetes seques amb botifarra del Perol i verdures</p> <p>Fruita</p> <p>5</p>		
<p>Crema de carbassa i lenties vermelles</p> <p>Pastís de mill amb carn picada, formatge i verdures</p> <p>Fruita</p> <p>10</p>	<p>Paella de verdures amb suquet de peix</p> <p>Peix fresc de Vilanova al forn</p> <p>Fruita</p> <p>11</p>	<p>Patata i bròquil al vapor</p> <p>Truita d'espínacs i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>12</p>	<p>Spaguettis de quinoa amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Fruita</p> <p>13</p>	<p>Cigrons amb porros i tahine de sèsam</p> <p>Arròs integral amb salsa de fonoll i carbassa</p> <p>Iogurt de la selvatana</p> <p>14</p>
<p>Crema de coliflor i ceba</p> <p>Fideus de quinoa amb dauets de porc i verdures</p> <p>Fruita</p> <p>17</p>	<p>Arròs blanc amb pèsol, pastanagues i porros</p> <p>Bacallà amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p>18</p>	<p>Trinxat de col i patata amb cansalada de la Seu d'Urgell</p> <p>Truita de pastanaga i porros</p> <p>Fruita</p> <p>19</p>	<p>Lenties estofades amb naps, xirivies i pastanaga</p> <p>Arròs integral amb oli d'espínacs</p> <p>Fruita</p> <p>20</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa de pollastre amb galets sense gluten</p> <p>Pollastre arrebossat amb patates fregides</p> <p>Postres sense gluten</p> <p>21</p>
24		25	26	27
				28



MENÚ de FESTA

Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/001262)
 Cada dia se servirà **amanida amb crudités i pa** elaborat amb farina semi-integral ecològica de forn tradicional del barri
 Les nostres verdures, llegums, la pasta i l'arròs integral són de producció ecològica i de proximitat
 Els iogurts i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat
 La fruita prové de producció ecològica i de producció integrada catalana
 El peix fresc prové de la llotja de Vilanova
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de les comarques de LLeida. El sucre és de canya i de comerç just

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar