MENU SENSE LACTOSA ESCOLA DELS ENCANTS · DESEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Fusillis amb oli d'espinacs **Truita** de col kale i xampinyons **Fruita** 3	**Llenties** amb naps, xirivies i tomàquet **Trinxat de col i patata** amb cansalada de la seu d'Urgell **Iogurt** de soja 4	**Sopa de peix amb arròs integral** **Mongetes seques amb botifarra del Perol** i verdures **Fruita** 5	6	7
Crema de carbassa i **llenties vermelles** Pastís de **mill amb carn picada** i verdures **Fruita** 10	**Paella** de verdures amb **suquet de peix** **Peix fresc de Vilanova al forn** **Fruita** 11	**Patata i bròquil** al vapor **Truita** d'espinacs i ceba amb pa amb tomàquet **Fruita** 12	**Spaguettis integrals** amb salsa de tomàquet i pastanaga **Pernilets de pollastre al forn** **Fruita** 13	**Cigrons** amb porros i tahine de sèsam **Arròs integral** amb salsa de fonoll i carbassa **Iogurt** de soja 14
Crema de coliflor i ceba **Fideus a la cassola** amb dauets de **porc i verdures** **Fruita** 17	**Arròs** blanc amb pèsol, pastanagues i porros **Bacallà** amb all i julivert **Fruita** 18	**Trinxat de col i patata** amb cansalada de la Seu d'urgell **Truita de pastanaga i porros** **Fruita** 19	**Llenties estofades amb naps, xirivies i pastanaga** **Arròs integral** amb oli d'espinacs **Fruita** 20	**MENÚ DE NADAL** **Sopa de pollastre amb galets** **Pollastre arrebossat amb patates fregides** **Postres sense lactosa** 21
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