


# MENU SENSE OU ESCOLA DELS ENCANTS · DESEMBRE 2018

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



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