# MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · DESEMBRE 2018

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