




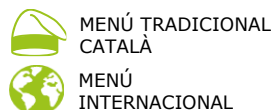


# MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · FEBRER 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	<b>Arròs amb porro, pastanaga i pèsols</b> <b>Peix fresc fregit</b> segons mercat  <b>Fruita</b> <b>1</b>
<b>Crema de carbassa amb llenties vermelles</b> Pastís de mill amb carn picada, verdures i formatge <b>Fruita</b> <b>4</b>	<b>Sopa de peix amb arròs integral</b> <b>Bacallà</b> al forn amb rodanxes de <b>pastanaga, porro</b> i llimona <b>Fruita</b> <b>5</b>	<b>Patata i bledes</b> al vapor <b>Truita d'espínacs i ceba</b> amb mozzarella <b>Fruita</b> <b>6</b>	<b>Macarrons integrals</b> amb salsa de remolatxa i tomàquet Pernilet de <b>pollastre</b> al forn <b>Fruita</b> <b>7</b>	<b>Cigrons amb tahine</b> de sèsam <b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàquet i pastanaga <b>Iogurt</b> de la Selvatana <b>8</b>
<b>Llenties estofades amb naps, pastanagues i xirivies</b> <b>Patata i pèsols</b> amb cansalada de la Seu <b>Iogurt</b> de La Selvatana <b>11</b>	<b>Fusillis amb pesto</b> (alfàbrega, parmesà i ametlles) <b>Truita de pastanaga i porros</b> <b>Fruita</b> <b>12</b>	<b>Sopa de blat de moro</b> escairat del Bergeudà <b>Mongeta blanca estofada amb botifarró</b> del Pirineu  verdures <b>Fruita</b> <b>13</b>	<b>Arròs amb verdures al wok (ceba, nap, pastanaga i col)</b> <b>Falafel</b> casolà amb salsa de iogurt <b>Fruita</b> <b>14</b>	<b>Crema de coliflor i porros</b> <b>Peix fresc</b> al forn amb patates  <b>Fruita</b> <b>15</b>
<b>Arròs integral</b> amb salsa de carbassa, porro i tomàquet <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc <b>18</b>	<b>Crema de carbassa i llenties vermelles</b> <b>Pizza</b> casolana de verdures i formatge <b>Fruita</b> <b>19</b>	<b>Patata i bròquil</b> al vapor Broqueta de <b>pollastre amb xampinyons</b> <b>Fruita</b> <b>20</b>	<b>Brou de pollastre</b> amb maravilla de mill <b>Bacallà</b> al forn amb patates, verdures i musselina d'all <b>Fruita</b> <b>21</b>	<b>Cigrons amb romesco i verdures</b> <b>Arròs amb salsa de carbassai tomàquet</b> <b>Iogurt</b> de La Selvatana <b>22</b>
<b>Mill</b> al forn amb picada de fruits secs i oli d'espínacs <b>Estofat de cap de llom</b> amb verdures <b>Fruita</b> <b>25</b>	<b>Lenticchie all'italiana</b> (llenties a l'estil italià) <b>Polenta</b> amb salsa de verdures, tomàquet i formatge <b>Iogurt</b> de la selvatana  <b>26</b>	<b>Sopa de peix amb arròs integral</b> <b>Croquetes de bacallà</b> amb crudités de raves i nap daikon <b>Fruita</b> <b>27</b>	<b>Crema de pastanaga, api i carbassa</b> <b>Peix fresc</b> al forn amb patates  <b>Fruita</b> <b>28</b>	<b>1</b>



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, la 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 [www.vatualolla.cat](http://www.vatualolla.cat)**

**VATUA**  
**L'OLLA**  
 cuina escolar