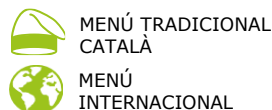


MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · FEBRER 2019

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



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 son 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

