

MENU SENSE LACTOSA ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	Lenties estofades amb naps i xirivies Arròs integral amb salsa de tomàquet Iogurt de soja	Patata i coliflor Pernilets de pollastre al forn Fruita	Escudella de carbassa i castanya amb maravilla de mill Hamburguesa de vedella i porc Fruita	Crema de carbassa i porros Arròs blanc a la cubana amb ou dur Fruita
Crema de coliflor i porros Bacallà al forn amb patates i all i julivert Fruita	Cigrones estofats amb verdures Polenta gratinada amb verdures i tomàquet Iogurt de soja	Sopa de peix amb arròs integral Bunyols de bacallà s/lactosa amb nap daikon i pastanaga	Mill al forn amb picada de fruits secs i oli d'espínacs Estofat de cap de llong amb verdures	Fideuà de suquet de peix Truita d'espínacs i ceba Fruita
Crema de carbassa i lleties vermelles Pizza casolana de verdures i tonyina Fruita	Sopa de pollastre amb galets Peix fresc de Vilanova amb  crudités de raves i pastanaga Fruita	Patata i bleda al vapor Broqueta de gall d'indi amb xampinyons Fruita	Arròs amb dauets de carbassa i pèsols Hamburguesa de vedella i porc Fruita	PETITS I MITJANS: Lleties estofades. Arròs amb salsa de carbassa i fonoll i iogurt de soja GRANS: MENÚ INDIA: Dahl de lleties. Arròs basmati i Lassi 
Crema de porros Fideus a la cassola amb verdures i dauets de porc Fruita	Lleties estofades amb naps i xirivies Arròs integral amb salsa de tomàquet i remolatxa	Trinxat de col amb cansalada de la Seu Truita de pastanaga i porro amb pa amb tomàquet 	Patata i bleda al vapor Pernilets de pollastre al forn Fruita	1

 PEIX FRESC

 MENÚ TRADICIONAL CATALÀ

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, llegums, la pasta i l'arròs son de producció ecològica i de proximitat.
 Els iogurts de soja i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat

La fruita prové de producció integrada i/o ecològica
 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