

# MENU SENSE PEIX ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	<b>Lenties estofades</b> amb naps i xirivies <b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàquet <b>Iogurt "La selvatana"</b>	<b>Patata i coliflor</b> <b>Pernilets de pollastre</b> al forn Fruita	<b>Escudella de carbassa i castanya</b> amb <b>maravilla de mill</b> <b>Hamburguesa de vedella i porc</b> Fruita	<b>Crema de carbassa i porros</b> <b>Arròs blanc a la cubana</b> amb <b>ou dur</b> Fruita
<b>Crema de coliflor i porros</b> <b>Salsitxes de tofu</b> amb <b>patates i all i julivert</b> Fruita	<b>Cigrones estofats</b> amb verdures <b>Polenta gratinada</b> amb verdures, formatge i tomàquet <b>Iogurt "La selvatana"</b>	<b>Sopa de verdures</b> amb <b>arròs integral</b> <b>Pollastre a la planxa</b> amb <b>nap daikon i pastanaga</b>	<b>Mill al forn</b> amb picada de <b>fruits secs i oli d'espínacs</b> Estofat de <b>cap de llom amb verdures</b>	<b>Fideuà de verdures</b> <b>Truita d'espínacs i ceba</b> Fruita
<b>Crema de carbassa i lleties vermelles</b> <b>Pizza casolana de verdures i formatge</b> Fruita	<b>Sopa de pollastre</b> amb galets <b>Vegenuggets casolans de tofu</b> amb <b>crudités de raves i pastanaga</b> Fruita	<b>Patata i bleda al vapor</b> <b>Broqueta de gall d'indi</b> amb <b>xampinyons</b> Fruita	<b>Arròs amb dauets de carbassa i pèsols</b> <b>Hamburguesa de vedella i porc</b> Fruita	<b>PETITS I MITJANS:</b> Lleties estofades. Arròs amb salsa de carbassa i fonoll i iogurt <b>GRANS: MENÚ INDIA:</b> Dahl de lleties. Arròs basmati i Lassi
<b>Crema de porros</b> <b>Fideus a la cassola</b> amb verdures i dauets de <b>porc</b> Fruita	<b>Llenties estofades</b> amb naps i xirivies <b>Arròs integral</b> amb <b>salsa de tomàquet i remolatxa</b>	<b>Trinxat de col</b> amb <b>cansalada</b> de la Seu <b>Truita de pastanaga i porro</b> amb pa amb tomàquet	<b>Patata i bleda</b> al vapor <b>Pernilets de pollastre</b> al forn Fruita	1



**MENÚ DEL MÓN**



**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 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