

MENU VEGETARIÀ 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 "La selvatana"	Patata i coliflor Falafel amb salsa de verdures Fruita	Escudella de carbassa i castanya amb maravilla de mill Hamburguesa casolana de llegums i verdures Fruita	Crema de carbassa i porros Arròs blanc a la cubana amb ou dur Fruita
Crema de coliflor i porros Salsitxes de tofu amb patates i all i julivert Fruita	Cigrones estofats amb verdures Polenta gratinada amb verdures, formatge i tomàquet Iogurt "La selvatana"	Sopa de verdures amb arròs integral Croquetes d'espínacs amb nap daikon i pastanaga	Mill al forn amb picada de fruits secs i oli d'espínacs Estofat de lenties amb verdures Fruita	Fideuà de verdures Truita d'espínacs i ceba Fruita
Crema de carbassa i lenties vermelles Pizza casolana de verdures i formatge Fruita	Sopa de verdures amb galets Vegenuggets casolans de tofu amb crudités de raves i pastanaga Fruita	Patata i bleda al vapor Broqueta de tofu amb xampinyons Fruita	Arròs amb dauets de carbassa i pèsols Hamburguesa casolana de llegums Fruita	PETITS I MITJANS: Lenties estofades. Arròs amb salsa de carbassa i fonoll i iogurt GRANS: MENÚ INDIA: Dahl de lenties. Arròs basmati i Lassi
Crema de porros Fideus a la cassola amb verdures i dauets de tempeh Fruita	Lenties estofades amb naps i xirivies Arròs integral amb salsa de tomàquet i remolatxa	Trinxat de col Truita de pastanaga i porro amb pa amb tomàquet Fruita	Patata i bleda al vapor Falafel amb salsa de verdures 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