MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · JUNY 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb porros, pastanaga, pèsols i salsa de soja **Pollastre** al forn **Fruita** **3**	**Macarrons de quinoa** amb samfaina **Bacallà al forn amb** all i julivert **Fruita** **4**	**Crema de carbassó** i porros **Botifarra amb seques** **Fruita** **5**	**Patata i mongeta tendra** al vapor **Peix fresc** segons mercat **Fruita** **6**	**Cigrons** amb verdures i romesco **Arròs integral** amb salsa de tomàquet i orenga **Iogurt** de la selvatana **7**
FESTIU **10**	**Crema de carbassa i llenties vermelles** **Pizza s/gluten** de carbassó i formatges **Fruita** **11**	**Patata, carbassó i espinacs** al vapor **Bunyols** casolans de **bacallà** al forn **Fruita** **12**	**Llenties** amb sofregit de verdures **Spaguettis de quinoa** amb salsa de samfaina **13**	**Crema de pèsols** i ceba **Arròs** a la cubana amb **ou dur** **Fruita** **14**
Crema de porros **Truita de patata i carbassó** amb pa s/gluten amb tomàquet **Fruita** **17**	**Cigrons estofats amb verdures** **Mill** al forn amb oli **d'espinacs i fruits secs** **Fruita** **18**	**Patata i mongeta tendra** al vapor **Estofat de magre de pernil** amb xampinyons **Fruita** **19**	**Arròs integral** amb salsa de **verdures escalivades** **Peix fresc** segons mercat **Fruita** **20**	**MENÚ DE FESTA** **Fideus s/gluten amb peix i** verdures **Pollastre arrebossat sense gluten** **Gelat** **21**
24	**25**	**26**	**27**	**28**
1	2	3	4	5

PEIX FRESC DE COSTA

MENÚ DE FINAL DE CURS

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,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

VATUA L'OLLA cuina escolar