

MENU SENSE OU ESCOLA DELS ENCANTS · JUNY 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb pèsols, porros, pastanaga i salsa de soja Pollastre al forn Fruita 3	Arròs amb pèsols, porros, pastanaga i salsa de soja Pollastre al forn 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 lleties vermelles Pizza casolana de carbassó i formatges Fruita 11	Patata, carbassó i espinacs al vapor Bunyols casolans de bacallà s/ou al forn Fruita 12	Lenties amb sofregit de verdures Spaguettis integrals amb salsa de samfaina 13	Crema de pèsols i ceba Arròs a la cubana amb trossets de pollastre Fruita 14
Crema de porros Pollastre a la planxa amb patates i carbassó Fruita 17	Cigrons estofats amb verdures Mill al forn amb oli d'espínacs 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 Fideuà de peix i verdures Pollastre arrebossat sense ou Gelat 21
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5



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 són 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

