

## MENU SENSE PORC ESCOLA DELS ENCANTS · JUNY 2019

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



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