MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · JUNY 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb pèsols, porros,pastanaga i salsa de soja **Truita de carbassó** **Fruita** 3	**Macarrons integrals amb samfaina** **Truita de carbassó** **Fruita** 4	**Crema de carbassó** i porros **Mongeta blanca** estofada amb tempeh **Fruita** 5	**Patata i mongeta tendra** al vapor **Vegenuggets** de tofu i shitake **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** casolana de carbassó i formatges **Fruita** 11	**Patata, carbassó i espinacs** al vapor **Estofat de llenties** **Fruita** 12	**Llenties** amb sofregit de verdures **Spaguettis integrals** 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 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 **Hamburguesa de llegums** amb xampinyons 19	**Arròs integral** amb salsa de **verdures escalivades** **Vegenuggets** de tofu i shitake 20	**MENÚ DE FESTA** **Fideuà de** verdures **Salsitxes de tofu** **Gelat** 21
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5

MENÚ TRADICIONAL

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