

# MENU sense LACTOSA ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
<b>Mill</b> amb salsa de xampinyons i ceba <b>Pernilet de pollastre</b> al forn Fruita <span style="float: right;">6</span>	<b>Patata amb bleada</b> i pastanaga <b>Bacallà</b> al forn Fruita <span style="float: right;">7</span>	<b>Cigrons</b> amb sofregit de verdures <b>Espirals integrals</b> amb salsa de remolatxa <b>Iogurt</b> de soja <span style="float: right;">8</span>	<b>Patata amb bròquil</b> <b>Gall d'indi</b> saltat amb xampinyons Fruita <span style="float: right;">9</span>	<b>Crema de verdures</b> de temporada <b>Hamburguesa de vedella i porc</b> Fruita <span style="float: right;">10</span>
<b>Crema de carbassó i patata</b> Broqueta de <b>gall d'indi amb pastanaga i ceba</b> Fruita <span style="float: right;">13</span>	<b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàquet i porro amb <b>ou dur</b> <b>Hummus</b> amb bastonets de pastanaga Fruita <span style="float: right;">14</span>	<b>Crema de coliflor i ceba</b> Pastís de <b>mill amb carn magre i verdures</b> Fruita <span style="float: right;">15</span>	<b>Patata amb pèsols</b> <b>Peix fresc</b> segons mercat <span style="float: right;">16</span>	<b>Llenties</b> amb <b>algues</b> i verdures de temporada <b>Spaguettis integrals amb oli d'alfàbrega</b> Iogurt de soja <span style="float: right;">17</span>
<b>Patates al forn</b> amb salsa de tomàquet especiat i herbes <b>Falafel</b> casolà amb <b>pa de pitta</b> Fruita <span style="float: right;">20</span>	<b>Crema d'api-rave</b> <b>Mandonguilles</b> de vedella amb grapatet de <b>mill</b> Fruita <span style="float: right;">21</span>	<b>Macarrons integrals amb samfaina</b> <b>Bacallà</b> al forn amb all i julivert Fruita <span style="float: right;">22</span>	<b>Crema de patata i ceba amb formatge</b> <b>Pollastre</b> al forn amb xampinyons, carbassó i all Fruita <span style="float: right;">23</span>	<b>Cigrons</b> amb porro i <b>tahine</b> de sèsam <b>Arròs integral</b> amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet <b>Iogurt</b> de soja <span style="float: right;">24</span>
<b>Crema de carbassa amb llenties vermelles</b> <b>Pizza casolana</b> de verdures amb <b>pernil dolç</b> Fruita <span style="float: right;">27</span>	<b>Crema de carbassó</b> <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc <b>amb xips</b> casolanes de patates i verdures Fruita <span style="float: right;">28</span>	<b>Arròs integral</b> amb salsa de verdures escalivades <b>Llenties</b> estofades amb verdures <b>Iogurt</b> de soja <span style="float: right;">29</span>	<b>Patata amb mongeta tendra</b> <b>Truita d'espínacs i porros</b> Fruita <span style="float: right;">30</span>	<b>Fideuà de suquet de peix</b> amb verdures <b>Peix fresc</b> segons mercat <span style="float: right;">31</span>

 PEIX FRESC DE LES COSTES DEL GARRAF

 MENÚ TRADICIONAL

Menú elaborat per Vatuà 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