

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · MARÇ 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
25	26	27	28	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de coliflor i porros -Arròs a la cubana amb ou dur -Postres casolanes de carnestoltes SENSE GLUTEN  1
4	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i lleties vermelles - Pizza S/gluten de verdures i formatge - Fruita 5	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de pollastre amb galets s/gluten -Broqueta de gall d'indi amb pastanaga i xampinyons -Fruita 6	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i bledes -Bacallà amb all i julivert i crudités de fonoll i ravenets -Fruita 7	<ul style="list-style-type: none"> -Cigrons amb romesco -Arròs integral amb salsa de remolatxa i tomàquet -Iogurt de La Selvatana 8
<ul style="list-style-type: none"> -Crema de pastanaga amb fonoll i api -Fideus s/gluten amb verdures i dauets de cap de llom -Fruita 11	<ul style="list-style-type: none"> -Lleties estofades amb naps i xirivies -Arròs integral amb salsa de tomàquet i carbassa -Iogurt de La selvatana 12	<ul style="list-style-type: none"> -Trinxat de col i patata aml cansalada ecològica -Truita de calçots amb pa s/gluten amb tomàquet -Fruita  13	<ul style="list-style-type: none"> -Macarrons de quinoa amb salsa de ceba confitada i tomàquet -Gall d'indi al forn amb mostassa i carxofes -Fruita 14	<ul style="list-style-type: none"> -Arròs amb pèsols, pastanaga i porro -Peix fresc segons mercat -Fruita  15
<ul style="list-style-type: none"> -Crema de carbassa i lleties vermelles -Pastís de mill amb carn magre, verdures i formatge -Fruita 18	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de peix amb arròs integral -Bunyols casolans de bacallà s/gluten amb crudités de nap daikon, pastanaga i fonoll -Fruita 19	<ul style="list-style-type: none"> -Crema d'api-rave i ceba -Truita de patata i espinacs amb mozzarella -Fruita 20	<ul style="list-style-type: none"> -Macarrons de quinoa amb salsa de carbassa, fonoll i tomàquet -Pollastre al forn -Fruita 21	<ul style="list-style-type: none"> -Cigrons amb tahine de sèsam i porros -Arròs integral amb oli d'espínacs -Iogurt de La Selvatana 22
<ul style="list-style-type: none"> -Arròs al forn amb carxofes, col i naps i costella de porc -Falafel casolà amb salsa de iogurt -Fruita 25	<ul style="list-style-type: none"> -Spaguettis de quinoa amb salsa de tomàquet, ceba i alls amb formatge ratllat -Truita de pastanaga i porros -Fruita 26	<ul style="list-style-type: none"> -Lleties estofades amb naps i xirivies -Arròs integral amb salsa de ceba i carbassa confitades -Iogurt de La Selvatana 27	<ul style="list-style-type: none"> -Escudella de carbassa amb mill i castanyes -Mongeta blanca amb botifarró -Fruita 28	<ul style="list-style-type: none"> -Patata amb pèsols i faves tendres -Peix fresc segons mercat -Fruita  29



MENÚ DE FESTA



MENÚ TRADICIONAL CATALÀ

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