



# MENU SENSE LACTOSA ESCOLA DELS ENCANTS · MARÇ 2019

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



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