



MENU VEGETARIÀ 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  1
4	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i lleties vermelles - Pizza de verdures i formatge - Fruita 5	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de verdures amb civada en gra -Broqueta de tofu amb pastanaga i xampinyons -Fruita 6	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i bledes -Trita de carxofes -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 a la cassola amb verdures i dauets de tofu -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 -Trita de calçots amb pa amb tomàquet -Fruita  13	<ul style="list-style-type: none"> -Fusillis integrals amb salsa de ceba confitada i tomàquet -Falafel casolà amb carxofes -Fruita 14	<ul style="list-style-type: none"> -Arròs amb pèsols, pastanaga, porro i salsa de soja -Vegenuggets de tofu i shitake -Fruita  15
<ul style="list-style-type: none"> -Crema de carbassa i lleties vermelles -Pastís de mill amb verdures i formatge -Fruita 18	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de verdures amb arròs integral -Bunyols casolans de cigrons amb crudités de nap daikon, pastanaga i fonoll -Fruita 19	<ul style="list-style-type: none"> -Crema d'api-rave i ceba -Trita de patata i espinacs amb mozzarella -Fruita 20	<ul style="list-style-type: none"> -Macarrons integrals amb salsa de carbassa, fonoll i tomàquet -Mongeta blanca estofada -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 -Falafel casolà amb salsa de iogurt i pa de pitta -Fruita 25	<ul style="list-style-type: none"> -Spaguettis integrals amb salsa de tomàquet, ceba i alls amb formatge ratllat -Trita 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 verdures -Fruita 28	<ul style="list-style-type: none"> -Patata amb pèsols i faves tendres -Hamburguesa casolana de blat sarraí -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