

# MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Trinxat de col</b> amb cansalada de la Seu d'Urgell <b>Fideus de quinoa a la cassola</b> amb verdures i daus de porc <b>Fruita</b> <b>5</b>	<b>Arròs 3 delícies</b> amb pèsols, pastanaga i porros <b>Seitons de Vilanova</b> a l'andalusa <b>Fruita</b> <b>6</b>	<b>Crema de carbassa amb lleties vermelles</b> <b>Hamburguesa casolana</b> de cereals i verdures <b>Fruita</b> <b>7</b>	<b>Patata, moniato i bleada</b> al vapor <b>Gall d'indi</b> al forn <b>Fruita</b> <b>8</b>	<b>Lenties estofades</b> amb naps i xirivies <b>Arròs integral</b> amb salsa de remolatxa i tomàquet <b>Iogurt de la Selvatana</b> <b>9</b>
<b>Patata i coliflor</b> al vapor <b>Pernilets de pollastre</b> al forn <b>Fruita</b> <b>12</b>	<b>Cigrons amb romesco d'avellanes</b> Bròquil i pastanaga estofades amb <b>grapadet d'arròs integral</b> <b>Iogurt de La selvatana</b> <b>13</b>	<b>Macarrons de quinoa</b> amb carbonara vegetal: llet, ceba i tofu <b>Bísol</b> al forn amb pastanaga, ceba, all i julivert <b>Fruita</b> <b>14</b>	<b>Sopa d'escudella amb carbassa i castanyes</b> <b>Pastís de mill amb carn picada, verdures i formatge</b> <b>Fruita</b> <b>15</b>	<b>Crema d'api-rave</b> <b>Arròs a la cubana</b> amb ou dur <b>Fruita</b> <b>16</b>
<b>Arròs integral</b> amb salsa de fonoll i pastanaga <b>Hamburguesa de vedella i porc</b> <b>Fruita</b> <b>19</b>	<b>Macarrons de quinoa</b> amb salsa de pastanaga i tomàquet <b>Bacallà gratinat amb musselina d'all</b> <b>Fruita</b> <b>20</b>	<b>Patata i pèsols</b> amb cansalada de la Seu d'Urgell <b>Pernilets de pollastre al forn</b> <b>Fruita</b> <b>21</b>	<b>Crema de carbassa i lleties vermelles</b> <b>Pizza sense gluten</b> de verdures i formatge <b>Fruita</b> <b>22</b>	<b>Cigrons estofats</b> amb naps i xirivies Combinat de cereals ( <b>arròs, mil i blat sarraí</b> ) amb salsa de tomàquet <b>Iogurt de la selvatana</b> <b>23</b>
<b>Mill amb picada de fruits secs</b> i oli de julivert <b>Estofat de cap de llom</b> amb pastanaga, pebrot i porros <b>Fruita</b> <b>26</b>	<b>Cigrons</b> estofats amb verdures <b>Patata i espinacs amb panses i pinyons</b> <b>Iogurt de La selvatana</b> <b>27</b>	<b>Sopa de peix de Vilanova amb arròs integra</b> <b>Bunyols casolans de bacallà</b> amb bastonets de pastanaga i raves <b>Fruita</b> <b>28</b>	<b>Crema de patata, carbassa i pastanaga</b> <b>Verat de Vilanova</b> al forn amb tomàquet <b>Fruita</b> <b>29</b>	<b>MENÚ DE PETITS I MITJANS</b> <b>Fideuà de quinoa de verdures, Truita d'espinacs i ceba, Fruita</b> <b>MENÚ DE GRANS</b> <b>Sopa Tailandesa de verdures</b> <b>Noodels amb curry verd i ou</b> <b>30</b>



MENÚ INTERNACIONAL (només a la comunitat de Grans)

Menu elaborat per Vatuà l'Olla i revisat per Gemma Oña Vizcaino (dietista col·legiada núm. CAT/00719)  
 Cada dia se servirà **amanida amb crudités i pa** elaborat amb farina semi-integral ecològica de forn tradicional del barri  
 Les nostres verdures, llegums, la pasta i l'arròs integral són de producció ecològica i de proximitat  
 Els iogurts i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat  
 La fruita prové de producció ecològica i de producció integrada catalana  
 El peix fresc prové de la llotja de Vilanova  
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de les comarques de LLeida. El sucre és de canya i provinent del comerç just

**VATUA**  
**L'OLLA**  
 cuina escolar