

MENU SENSE LACTOSA ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2018

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|--|--|
| Trinxat de col amb cansalada de la Seu d'Urgell Fideus a la cassola amb verdures i daus de porc Fruita | Arròs 3 delícies amb pèsols, pastanaga i porros Seitons de Vilanova a l'andalusa Fruita | Crema de carbassa amb lleties vermelles Hamburguesa casolana de cereals i verdures Fruita | Patata, moniato i bleada al vapor Gall d'indi al forn Fruita | Lenties estofades amb naps i xirivies Arròs integral amb salsa de remolatxa i tomàquet Iogurt de soja |
| Patata i coliflor al vapor Pernilets de pollastre al forn Fruita | Cigrons amb romesco d'avellanes Bròquil i pastanaga estofades amb grapadet d'arròs integral Iogurt de soja | Macarrons integrals amb oli de julivert Bísol al forn amb pastanaga, ceba, all i julivert Fruita | Sopa d'escudella amb carbassa i castanyes Pastís de mill amb carn picada, verdures i fruits secs Fruita | Crema d'api-rave Arròs a la cubana amb ou dur Fruita |
| Arròs integral amb salsa de fonoll i pastanaga Hamburguesa de vedella i porc Fruita | Fusilli amb salsa de pastanaga i tomàquet Bacallà gratinat amb musselina d'all Fruita | Patata i pèsols amb cansalada de la Seu d'Urgell Pernilets de pollastre al forn Fruita | Crema de carbassa i lleties vermelles Pizza casolana de verdures i tonyina Fruita | Cigrons estofats amb naps i xirivies Combinat de cereals (arròs, mill i civada) amb salsa de tomàquet Iogurt de soja |
| Mill amb picada de fruits secs i oli de julivert Estofat de cap de llom amb pastanaga, pebrot i porros Fruita | Cigrons estofats amb verdures Patata i espinacs amb panses i pinyons Iogurt de soja | Sopa de peix de Vilanova amb arròs integral Bunyols casolans de bacallà amb bastonets de pastanaga i raves Fruita | Crema de patata, carbassa i pastanaga Verat de Vilanova al forn amb tomàquet Fruita | MENÚ DE PETITS I MITJANS Fideuà de verdures, Truita d'espinacs i ceba, Fruita MENÚ DE GRANS Sopa Tailandesa de verdures Noodels amb curry verd i ou |



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 ecològica de les comarques de LLeida. El sucre és de canya i provinent del comerç just

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar