

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Trinxat de col amb trossets de tempeh Fideus a la cassola amb verdures Fruita 5	Arròs 3 delícies amb pèsols, pastanaga i porros Vegenuggets casolans de tofu i formatge Fruita 6	Crema de carbassa amb lleties vermelles Hamburguesa casolana de cereals i verdures Fruita 7	Patata, moniato i bleada al vapor Cigrons amb tahine i porros Fruita 8	Llenties estofades amb naps i xirivies Arròs integral amb salsa de remolatxa i tomàquet Iogurt de la Selvatana 9
Patata i coliflor al vapor Truita d'espínacs Fruita 12	Cigrons amb romesco d'avellanes Bròquil i pastanaga estofades amb grapadet d'arròs integral Iogurt de La selvatana 13	Macarrons integrals amb carbonara vegetal: llet, ceba i tofu Falafel casolà amb pastanaga, ceba, all i julivert Fruita 14	Sopa vegetal amb carbassa i castanyes Pastís de mill amb fruits secs, verdures i formatge Fruita 15	Crema d'api-rave Arròs a la cubana amb ou dur Fruita 16
Arròs integral amb salsa de fonoll i pastanaga Hamburguesa casolana de llegums Fruita 19	Fusilli amb salsa de pastanaga i tomàquet Cigrons gratinats amb musselina d'alls Fruita 20	Patata i pèsols Estofat de tofu fumat amb verdures i fruits secs Fruita 21	Crema de carbassa i lleties vermelles Pizza casolana de verdures i formatge Fruita 22	Cigrons estofats amb naps i xirivies Combinat de cereals (arròs, mill i civada) amb salsa de tomàquet Iogurt de la selvatana 23
Mill amb picada de fruits secs i oli de julivert Estofat de lleties amb verdures i tomàquet Fruita 26	Cigrons estofats amb verdures Patata i espínacs amb panses i pinyons Iogurt de La selvatana 27	Sopa de verdures amb arròs integral Croquetes d'espínacs amb bastonets de pastanaga i raves i grapadet d'humus Fruita 28	Crema de patata, carbassa i pastanaga Vegenuggets de tofu i shitaket Fruita 29	MENÚ DE PETITS I MITJANS Fideuà de verdures, Truita d'espínacs i ceba, Fruita MENÚ DE GRANS Sopa Tailandesa de verdures Noodels amb curry verd i ou  30



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