

MENU SENSE OU ESCOLA DELS ENCANTS · OCTUBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons integrals amb salsa de pebrot vermell i porros Bacallà al forn amb all i julivert Fruita	Amanida amb crudités Cigrons amb tahine Verdures estofades amb grapadet d'arròs integral Iogurt de la selvatana	Patata i mongeta tendra Pernilets de pollastre al forn Fruita	Sopa de verdures amb maravilla de mil i trossets de moniato i carbassa Hamburguesa casolana de llegums i cereals Fruita	Crema de carbassó i porro Arròs a la cubana amb trossets de pollastre Fruita
Arròs integral amb mongeta tendrà i porro Hamburguesa de porc i vedella Fruita	Sopa de pollastre i galets Verat de Vilanova amb tomàquet al forn Fruita	Patata i col amb cansalada Gall d'indi al forn amb mostassa Fruita	Crema de carbassa amb lleties vermelles Pizza de verdures i formatge Fruita	
Mill al forn amb picada d'ametlles i oli de julivert Estofat de cap de llom amb verdures Fruita	Amanida amb crudités Lleties estofades amb sofregit de verdures Verdures ofegades amb patates Iogurt de la selvatana	Sopa de peix amb arròs integral Bunyols casolans de bacallà amb crudités (pastanaga, cogombre i tomaquets cherry) Fruita	Crema de carbassó i porros Bacallà amb mongetes seques Fruita	Fideuà de suquet de peix Pollastre a la planxa amb albergínia Fruita
Amanida amb crudités Cigrons amb verdures i algues Patata i pèsols amb pernil salat Iogurt de la selvatana	Spaguettis integrals amb salsa de verdures escalivades Broqueta de gall d'indi amb carbassó i pastanaga Fruita	Crema de xampinyons, patata i ceba Mongetes seques amb botifarró i verdura Fruita	Arròs blanc amb pèsols, pastanaga i trossets de pollastre Falafel casolà amb salsa de iogurt Fruita	MENÚ D'EUSKAL HERRIA  Crema purrusalda Bonítol amb patates i romaní Fruita
Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb moniatos Fruita	Paella vegetal (amb pebrot, pèsols, ceba i tomàquet) Seitons de Vilanova a l'andalusa Fruita	Patata amb mongeta tendra Pollastre a la planxa Fruita		



Menu elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Gemma Oña Vizcaino (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
 Cada dia se servirà 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 de comerç just

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar