

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · OCTUBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons integrals amb salsa de pebrot vermell i porros Vegenuggets de tofu i shitake Fruita 1	Amanida amb crudités Cigrons amb tahine Verdures estofades amb grapadet d'arròs integral Iogurt de la selvatana 2	Patata i mongeta tendra Falafel casolà amb oli de julivert Fruita 3	Sopa de verdures amb maravilla de mil i trossets de moniato i carbassa Hamburguesa casolana de llegums i cereals Fruita 4	Crema de carbassó i porro Arròs a la cubana amb ou dur Fruita 5
Arròs integral amb mongeta tendrà i porro Hamburguesa casolana de llegums i verdures Fruita 8	Sopa de pollastre i galets Vegenuggets de tofu i shitake Fruita 9	Patata i col Gall d'indi al forn amb mostassa Fruita 10	Crema de carbassa amb lleties vermelles Pizza de verdures i formatge Fruita 11	12
Mill al forn amb picada d'ametlles i oli de julivert Estofat de cigrons amb verdures Fruita 15	Amanida amb crudités Lleties estofades amb sofregit de verdures Verdures ofegades amb patates Iogurt de la selvatana 16	Sopa de verdures amb arròs integral Croquetes d'espínacs amb crudités (pastanaga, cogombre i tomaquets cherry) Fruita 17	Crema de carbassó i porros Estofat de mongetes seques Fruita 18	Fideuà de verdures Truita d'albergínia i ceba Fruita 19
Amanida amb crudités Cigrons amb verdures i algues Patata i pèsols amb picada d'efruits secs i sèsam Iogurt de la selvatana 22	Spaguettis integrals amb salsa de verdures escalivades Broqueta de tofu fumat amb carbassó i pastanaga Fruita 23	Crema de xampinyons, patata i ceba Mongetes seques amb verdura Fruita 24	Arròs blanc amb pèsols, pastanaga i trossets de truita Falafel casolà amb salsa de iogurt Fruita 25	MENÚ D'EUSKAL HERRIA  Crema purrusalda Pintxo de truita de patates Fruita 26
Crema de carbassa Lleties amb moniatos Fruita 29	Paella vegetal (amb pebrot, pèsols, ceba i tomàquet) Vegenuggets de tofu i shitake Fruita 30	Patata amb mongeta tendra Truita a la francesa amb pa amb tomàquet Fruita 31	1	2



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