

# MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	<p><b>Macarrons de quinoa</b> amb samfaina</p> <p><b>Sardina de vilanova</b> a l'andalusa amb tomàquets xerry</p> <p><b>Iogurt</b> de la selvatana</p> <p><b>12</b></p>	<p><b>Arròs integral</b> amb salsa de pebrot escalivat i tomàquet</p> <p><b>Truita d'albergínia</b> i ceba tendra</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><b>13</b></p>	<p><b>Hummus de cigrons</b> amb crudités de pastanaga</p> <p><b>Pizza s/gluten</b> de verdures amb formatge</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><b>14</b></p>
<p><b>Gaspatxo</b> suau</p> <p><b>Pollastre</b> amb patates al forn</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><b>17</b></p>	<p><b>Llenties estofades</b> amb verdures</p> <p><b>Arròs integral</b> amb daus de carbassó i mongeta tendra</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><b>18</b></p>	<p><b>Spaguettis de quinoa</b> amb salsa de verdures escalivades</p> <p><b>Bacallà al forn</b> amb all i julivert</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><b>19</b></p>	<p><b>Crema de carbassó i porro</b></p> <p><b>Estofat de cap de lllom</b> amb verdures i grapat de mill</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><b>20</b></p>	<p><b>Empedrat de cigrons</b> amb tonyina i tomàquet</p> <p><b>Paella</b> amb suquet de peix</p> <p><b>Iogurt</b> de la selvatana</p> <p><b>21</b></p>
24	<p><b>Hamburguesa</b> amb pa s/gluten, enciams, tomàquet, cogombrets i ketchup casolà amb patates braves casolanes</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><b>25</b></p>	<p><b>Patata i mongeta tendra</b> al vapor</p> <p><b>Seitons de vilanova</b> arrebossats amb bastonets de pastanaga</p> <p><b>Polo</b></p> <p><b>26</b></p>	<p><b>Llenties estofades</b> amb verdures i tomàquet</p> <p><b>Broqueta de pollastre</b> amb pastanaga i carbassó al forn</p> <p><b>Iogurt</b> de la selvatana</p> <p><b>27</b></p>	<p><b>Amanida de pasta de quinoa</b> amb olives, tomàquets, pastanaga i tonyina</p> <p><b>Salsitxes</b> amb salsa de tomàquet</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><b>28</b></p>



MENÚ ESPECIAL  
BENVINGUDA P3

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