

MENU SENSE PEIX ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	<p>Macarrons integrals amb samfaina</p> <p>Falafel casolà amb tomàquets xerry</p> <p>Iogurt de la selvatana</p> <p>12</p>	<p>Arròs integral amb salsa de pebrot escalivat i tomàquet</p> <p>Truita d'albergínia i ceba tendra</p> <p>Fruita</p> <p>13</p>	<p>Hummus de cigrons amb crudités de pastanaga</p> <p>Pizza casolana de verdures amb formatge</p> <p>Fruita</p> <p>14</p>
<p>Gaspatxo suau amb crotons de pa</p> <p>Pollastre amb patates al forn</p> <p>Fruita</p> <p>17</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Arròs integral amb daus de carbassó i mongeta tendra</p> <p>Fruita</p> <p>18</p>	<p>Spaguettis integrals amb salsa de verdures escalivades</p> <p>Nuggets de tofu i shitake</p> <p>Fruita</p> <p>19</p>	<p>Crema de carbassó i porro</p> <p>Estofat de cap de llom amb verdures i grapat de mill</p> <p>Fruita</p> <p>20</p>	<p>Empedrat de cigrons amb tomàquets i olives</p> <p>Paella vegetal</p> <p>Iogurt de la selvatana</p> <p>21</p>
24	<p>Hamburguesa amb pa de viena, enciams, tomàquet, cogombres i ketchup casolà amb patates braves casolanes</p> <p>Fruita</p> <p>25</p>	<p>Patata i mongeta tendra al vapor</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb bastonets de pastanaga</p> <p>Polo</p> <p>26</p>	<p>Llenties estofades amb verdures i tomàquet</p> <p>Broqueta de pollastre amb pastanaga i carbassó al forn</p> <p>Iogurt de la selvatana</p> <p>27</p>	<p>Amanida de pasta amb olives, tomàquets i pastanaga</p> <p>Salsitxes amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita</p> <p>28</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