

# MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2018

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



MENÚ ESPECIAL  
BENVINGUDA P3

Menu elaborat per Vatuà 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