

# MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9	10	11	- Patata i mongeta tendra al vapor - Hamburguesa de vedella i porc - Fruita	- Crema de carbassó - Fideuà de peix amb canana i allioli casolà - Fruita
- Hummus amb crudités - Arròs integral amb samfaina - Iogurt de La Selvatana	- Gaspaxo suau - Pollastre al forn amb patates i carbassó - Fruita	- Macarrons integrals amb salsa de pebrot, tomàquet i olives - Bacallà al forn amb all i julivert - Fruita	- Crema de porros, ceba i patates - Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga i grapadet de mill - Fruita	- Llenties estofades amb verdures - Croquetes de bacallà - Fruita
- Arròs integral amb samfaina - Cigrons amb romesco - Fruita	24	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - Crema de carbassó - Arròs a la cubana amb ou dur - Gelat	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - Mongeta tendra - Botifarra amb patates braves casolanes - Fruita	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - Fusillis integrals amb salsa de verdures i tomàquet - Seitons arrebossats - Fruita
- Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega - Hamburguesa vegetal casolana d' albergínies i ametlles - Fruita	1	2	3	4



**MENÚ FESTIU**



**PEIX FRESC DEL GARRAF**

Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/01262)  
 Cada dia se servirà amanida amb crudités i pa elaborat amb farina semintegral ecològica de forn tradicional.  
 Les nostres verdures, fruita, els llegums, la pasta i l'arròs son de producció ecològica i de proximitat.  
 Els iogurts i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat.  
 La carn vermella té la certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El peix fresc prové de les costes del Garraf.  
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de les comarques de Lleida. El sucre és de canya i de comerç just

**PODEU CONSULTAR LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA AL NOSTRE WEB**

**VATUA**  
**L'OLLA**  
 cuina escolar