

# MENU SENSE PEIX ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	- Patata i mongeta tendra al vapor - Hamburguesa de vedella i porc - Fruita	- Crema de carbassó - Fideuà de tempeh amb 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 - Vegenugets de tofu i shitake - Fruita	- Crema de porros, ceba i patates - Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga i grapat de mill - Fruita	- Llenties estofades amb verdures - Croquetes d'espinacs - Fruita
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
- Arròs integral amb samfaina - Cigrons amb romesco - Fruita	<b>24</b>	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 - Cigrons amb tahine - Fruita
<b>23</b>		<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
- Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega - Hamburguesa vegetal casolana d' albergínies i ametlles - Fruita				
<b>30</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
				<b>4</b>



**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