

# MENU VEGETARIÀ 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>	<b>12</b>	<b>13</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hummus amb crudités</li> <li>- Arròs integral amb samfaina</li> <li>- Iogurt de La Selvatana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gaspatxo suau</li> <li>- Truita de patates i carbassó</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons integrals amb salsa de pebrot, tomàquet i olives</li> <li>- Vegenugets de tofu i shitake</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patata i mongeta tendra al vapor</li> <li>- Hamburguesa casolana de llegums</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassó</li> <li>- Fideuà de tempeh i allioli casolà</li> <li>- Fruita</li> </ul>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral amb samfaina</li> <li>- Cigrons amb romesco</li> <li>- Fruita</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons integrals amb salsa de pebrot, tomàquet i olives</li> <li>- Vegenugets de tofu i shitake</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de porros, ceba i patates</li> <li>- Estofat de llenties amb pèsols i pastanaga i grapat de mill</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llenties estofades amb verdures</li> <li>- Croquetes d'espínacs</li> <li>- Fruita</li> </ul>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral amb samfaina</li> <li>- Cigrons amb romesco</li> <li>- Fruita</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassó</li> <li>- Arròs a la cubana amb ou dur</li> <li>- Gelat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mongeta tendra</li> <li>- Salsitxa de tofu amb patates braves casolanes</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fusillis integrals amb salsa de verdures i tomàquet</li> <li>- Cigrons amb tahine</li> <li>- Fruita</li> </ul>
<b>30</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spaguettis integrals al pesto d'alfàbrega</li> <li>- Hamburguesa vegetal casolana d' albergínies i ametlles</li> <li>- Fruita</li> </ul>				

 **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