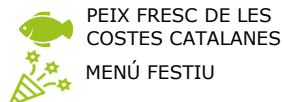


MENU SENSE OU ESCOLA DELS ENCANTS · FEBRER 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<ul style="list-style-type: none"> - Fusillis integrals amb s/ de porros i pastanaga - Bacallà al forn amb all i julivert - Fruita <p style="text-align: right;">3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mill al forn amb s/de verdures escalivades - Peix a la planxa - Fruita <p style="text-align: right;">4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Llenties estofades amb naps, pastanagues i xirivies - Arròs integral amb oli de julivert i fonoll - Iogurt <p style="text-align: right;">5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patata i bròquil - Botifarra al forn - Fruita <p style="text-align: right;">6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de coliflor i patata amb formatge - Bunyols casolans s/ou de bacallà al forn - Fruita <p style="text-align: right;">7</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Mill al forn amb oli de fruits secs - Estofat de vedella amb pèsols i pastanagues - Fruita <p style="text-align: right;">10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa amb llenties vermelles - Pizza casolana de verdures i formatge - Fruita <p style="text-align: right;">11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patata i bledes - Pollastre a la planxa - Fruita <p style="text-align: right;">12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de pollastre amb galets - Peix fresc s/mercat al forn, amb xampinyons i ceba <p style="text-align: right;">13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cigrons amb romesco - Arròs integral amb s/de remolatxa i tomàquet - Iogurt <p style="text-align: right;">14</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb oli d'herbes - Hamburguesa casolana de llegum i verdures amb ketchup casolà - Fruita <p style="text-align: right;">17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de coliflor i ceba - Llenties estofades amb naps, patanaga i xirivies - Fruita <p style="text-align: right;">18</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patata i col amb trossets de tofu fumat i pebre dolç - Pernilet de pollastre al forn - Fruita <p style="text-align: right;">19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrons integrals amb carbonara vegetal - Bacallà al forn amb ceba, pastanaga i fonoll - Fruita <p style="text-align: right;">20</p>	<p>MENÚ DE CARNESTOLTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs amb pèsols, porros, pastanaga i salsa de soj - Pollastre arrebossat s/ou - Postres de xocolata <p style="text-align: right;">21</p>
<p style="text-align: center;">DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema d'api-rave i ceba - Pastís de mill amb carn, verdures i formatge - Fruita <p style="text-align: right;">25</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cigrons amb tahine i porros - Arròs integral amb s/de carbassa i porros - Iogurt <p style="text-align: right;">26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega i ametlles - Peix fresc s/mercat amb verdures saltades al wok - Fruita <p style="text-align: right;">27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de peix amb civada i arròs integral - Broqueta de gall d'indi amb xampinyons i fonoll - Fruita <p style="text-align: right;">28</p>
2	3	4	5	6



Menú elaborat per Vatia 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. El iogurt s'elabora amb llet fresca.
 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
www.vatualolla.cat

