

# MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · FEBRER 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Fusillis</b> integrals amb s/ de porros i pastanaga</li> <li>- <b>Falafel casolà</b></li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mill</b> al forn amb s/de verdures escalivades</li> <li>- <b>Truita</b> de patata i porro</li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Llenties</b> estofades amb naps, pastanagues i xirivies</li> <li>- <b>Arròs integral</b> amb oli de julivert i fonoll</li> <li>- <b>Iogurt</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Patata i bròquil</b></li> <li>- <b>Hamburguesa casolana de llegums</b></li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Crema</b> de coliflor i patata amb formatge</li> <li>- <b>Bunyols</b> casolans d'espínacs i llegum</li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mill al forn</b> amb oli de fruits secs</li> <li>- Estofat de <b>tofu</b> amb pèsols i pastanagues</li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Crema</b> de carbassa amb <b>llenties vermelles</b></li> <li>- <b>Pizza</b> casolana de verdures i <b>formatge</b></li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Patata i bledes</b></li> <li>- <b>Truita</b> de carxofes i ceba</li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa</b> de verdures amb galets</li> <li>- <b>Llenties esofades amb verdures</b></li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cigrons</b> amb romesco</li> <li>- <b>Arròs integral</b> amb s/de remolatxa i tomàquet</li> <li>- <b>Iogurt</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arròs integral</b> amb oli d'herbes</li> <li>- <b>Hamburguesa</b> casolana de llegums i verdures amb <b>ketchup casolà</b></li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Crema de coliflor i ceba</b></li> <li>- <b>Llenties</b> estofades amb naps, patanaga i xirivies</li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Patata i col</b> amb trossets de <b>tofu</b> fumat i pebre dolç</li> <li>- Estofat de <b>mongeta blanca</b> i verdures</li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrons integrals</b> amb carbonara vegetal</li> <li>- <b>Vegenuggets de tofu i shitake</b></li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p><b>MENÚ DE CARNESTOLTES</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arròs</b> amb pèsols, porros, pastanaga i salsa de soj</li> <li>- <b>Truita</b> de carxofes</li> <li>- <b>Postres de xocolata</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>
<p style="text-align: center;">DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Crema</b> d'api-rave i ceba</li> <li>- Pastís de <b>mill</b> amb verdures i <b>formatge</b></li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cigrons</b> amb tahine i porros</li> <li>- <b>Arròs integral</b> amb s/de carbassa i porros</li> <li>- <b>Iogurt</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spaguettis integrals</b> amb pesto d'alfàbrega i ametlles</li> <li>- <b>Hamburguesa casolana de llegums</b></li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa vegetal</b> amb civada i <b>arròs integral</b></li> <li>- Broqueta de <b>tofu</b> amb xampinyons i fonoll</li> <li>- <b>Fruita</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>
2	3	4	5	6



MENÚ FESTIU

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](http://www.vatualolla.cat)

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