

# MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · MARÇ 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de coliflor i porros amb formatge</li> <li>- <b>Hamburguesa</b> amb patates al forn</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lenties</b> estofades amb verdures</li> <li>- Combinat d'<b>arròs integral mill</b> amb salsa de remolatxa</li> <li>- Iogurt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Brou de pollastre</b> amb dauets de carbassa</li> <li>- <b>Arròs</b> a la cubana amb ou dur</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Fusillis s/gluten</b> amb salsa de carbassa i porro escalivats</li> <li>- <b>Bacallà</b> al forn amb all i julivert</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Patata i bròquil</b> al vapor</li> <li>- Pernilet de <b>pollastre</b> al forn</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arròs</b> amb salsa de porro i coliflor</li> <li>- <b>Falafel</b> casolà amb salsa de iogurt</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Escudella</b> de carbassa amb mill</li> <li>- <b>Truita</b> de patata i calçots</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Patata i bleida</b> al vapor</li> <li>- Estofat de <b>vedella</b> amb pèsols</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spaguettis s/gluten</b> amb pesto d'espínacs</li> <li>- <b>Peix fresc s/mercat</b> amb verdures al forn</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cigrons</b> amb picada de verdures i romesco</li> <li>- <b>Arròs integral</b> amb salsa de verdures escalivades</li> <li>- Iogurt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Fusillis s/gluten</b> amb salsa de pastanaga i tomàquet</li> <li>- <b>Bacallà</b> al forn amb all i julivert</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mill</b> amb oli de fruits secs</li> <li>- <b>Truita</b> de carxofes i patata</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lenties</b> estofades amb verdures</li> <li>- <b>Arròs integral</b> amb salsa de remolatxa</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Patata i coliflor</b> al vapor</li> <li>- <b>Botifarra</b> al forn</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassa i porros</li> <li>- <b>Bunyols casolans d'espínacs s/gluten</b></li> <li>- Iogurt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Patata i bròquil</b> al vapor</li> <li>- <b>Pollastre</b> "al ajillo"</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>23</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassa i lenties vermelles</li> <li>- <b>Pizza s/gluten</b> de verdures i formatge</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mill</b> amb oli d'espínacs</li> <li>- <b>Estofat de vedella</b> amb pèsols</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa</b> de galets s/gluten</li> <li>- <b>Peix fresc s/mercat</b> amb verdures i patates al forn</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cigrons</b> amb <b>tahine</b> de sèsam i porros</li> <li>- <b>Arròs integral</b> amb salsa de ceba confitada i fonoll</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de porros</li> <li>- <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc amb grapatet de mill</li> <li>- Fruita</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lenties</b> amb verdures</li> <li>- <b>Arròs integral</b> amb oli de julivert i ametlles</li> <li>- Iogurt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>31</b></p>	<p style="text-align: center; color: #ccc;">1</p>	<p style="text-align: center; color: #ccc;">2</p>	<p style="text-align: center; color: #ccc;">3</p>



PLAT DE CULLERA



PEIX FRESC DE LES COSTES CATALANES

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 són 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**  
[www.vatualolla.cat](http://www.vatualolla.cat)

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