

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · MARÇ 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de coliflor i porros amb formatge - Hamburguesa casolana de llegums amb patates al forn - Fruita <p style="text-align: right;">2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Llenties estofades amb verdures - Combinat de civada i mill amb salsa de remolatxa i tomàquet - Iogurt <p style="text-align: right;">3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa - Arròs a la cubana amb ou dur - Fruita <p style="text-align: right;">4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fusillis integrals amb salsa de xampinyons, porro i tomàquet - Vegunuggets de tofu i shitake - Fruita <p style="text-align: right;">5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patata i bròquil al vapor - Estofat de mongeta seca i verdures - Fruita <p style="text-align: right;">6</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Arròs amb salsa de porro i coliflor - Falafel casolà amb pa de pitta i salsa de iogurt - Fruita <p style="text-align: right;">9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escudella de carbassa amb mill - Truita de patata i calçots - Fruita <p style="text-align: right;">10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patata i bleada al vapor - Estofat de mandonguilles de llegums amb pèsols - Fruita <p style="text-align: right;">11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spaguettis integrals amb pesto d'espínacs - Vegunuggets de tofu i shitake - Fruita <p style="text-align: right;">12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cigrons amb picada de verdures i romesco - Arròs integral amb sals de verdures escalivades - Iogurt <p style="text-align: right;">13</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Fusillis integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet - Hamburguesa casolana de llegums - Fruita <p style="text-align: right;">16</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mill amb oli de fruits secs i all escalivat - Truita de carxofes i patata - Fruita <p style="text-align: right;">17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Llenties estofades amb verdures - Arròs integral amb salsa de remolatxa - Fruita <p style="text-align: right;">18</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patata i coliflor al vapor - Salsitxa de tofu - Fruita <p style="text-align: right;">19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i porros - Croquetes d'espínacs amb grapatet de civada - Iogurt <p style="text-align: right;">20</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Patata i bròquil al vapor - Estofat de mongeta seca i verdures - Fruita <p style="text-align: right;">23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i llenties vermelles - Pizza casolana de verdures i formatge - Fruita <p style="text-align: right;">24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mill amb oli d'espínacs - Estofat de tofu amb pèsols - Fruita <p style="text-align: right;">25</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa vegetal de galets - Hamburguesa de llegum amb verdures i patates al forn - Fruita <p style="text-align: right;">26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cigrons amb tahine de sèsam i porros - Arròs integral amb salsa de ceba confitada fonoll i tomàquet - Iogurt <p style="text-align: right;">27</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de porros - Hamburguesa casolana de llegums amb grapatet de civada - Fruita <p style="text-align: right;">30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Llenties amb verdures - Arròs integral amb oli de julivert i ametlles - Iogurt <p style="text-align: right;">31</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">3</p>



PLAT DE CULLERA

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

VATUA
L'OLLA
cuina escolar