

MENU SENSE PORC ESCOLA DELS ENCANTS · DESEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Fusillis amb pesto d'espínacs Truita de col kale i xampinyons Fruita	Lenties amb naps, xirivies i tomàquet Trinxat de col i patata amb trossets de tempeh Iogurt de la selvatana	Sopa de peix amb arròs integral Mongetes seques amb verdures Fruita		
Crema de carbassa i lenties vermelles Pastís de mill amb formatge i verdures Fruita	Paella de verdures amb suquet de peix Peix fresc de Vilanova al forn Fruita	Patata i bròquil al vapor Truita d'espínacs i ceba amb pa amb tomàquet Fruita	Spaguettis integrals amb salsa de tomàquet i pastanaga Pernilets de pollastre al forn Fruita	Cigrons amb porros i tahine de sèsam Arròs integral amb salsa de fonoll i carbassa Iogurt de la selvatana
Crema de coliflor i ceba Fideus a la cassola amb verdures Fruita	Arròs blanc amb pèsol, pastanagues i porros Bacallà amb all i julivert Fruita	Trinxat de col i patata Truita de pastanaga i porros Fruita	Lenties estofades amb naps, xirivies i pastanaga Arròs integral amb oli d'espínacs Fruita	MENÚ DE NADAL Sopa de verdures amb galets Pollastre arrebossat amb patates fregides Torrons



MENÚ de FESTA

Menú elaborat per Vatuà l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/001262)
 Cada dia se servirà **amanida amb crudités i pa** elaborat amb farina semi-integral ecològica de forn tradicional del barri
 Les nostres verdures, llegums, la pasta i l'arròs integral són de producció ecològica i de proximitat
 Els iogurts i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat
 La fruita prové de producció ecològica i de producció integrada catalana
 El peix fresc prové de la llotja de Vilanova
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de les comarques de Lleida. El sucre és de canya i de comerç just

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar