



# MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · FEBRER 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	<b>Arròs amb porro, pastanaga i pèsols</b> <b>Llenties estofades amb verdures</b> <b>Fruita</b>  <b>1</b>
<b>Crema de carbassa amb llenties vermelles</b> Pastís de mill amb verdures i formatge <b>Fruita</b> <b>4</b>	<b>Sopa de verdures amb arròs integral</b> <b>Hamburguesa casolana de llegums amb rodanxes de pastanaga i porro</b> <b>Fruita</b> <b>5</b>	<b>Patata i bledes al vapor</b> <b>Truita d'espínacs i ceba amb mozzarella</b> <b>Fruita</b> <b>6</b>	<b>Macarrons integrals amb salsa de remolatxa i tomàquet</b> <b>Llenties estofades amb verdures</b> <b>Fruita</b> <b>7</b>	<b>Cigrons amb tahine de sèsam</b> <b>Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</b> <b>Iogurt de la Selvatana</b> <b>8</b>
<b>Llenties estofades amb naps, pastanagues i xirivies</b> <b>Pèsols amb tofu fumat</b> <b>Iogurt de La Selvatana</b> <b>11</b>	<b>Fusillis amb pesto (alfabrega, parmesà i ametlles)</b> <b>Truita de pastanaga i porros</b> <b>Fruita</b> <b>12</b>	<b>Sopa vegetal de blat de moro escairat del Bergeud</b> <b>Mongeta blanca estofada amb verdures</b>  <b>13</b> <b>Fruita</b>	<b>Arròs amb verdures al wok (ceba, nap, pastanaga i col)</b> <b>Falafel casolà amb salsa de iogurt</b> <b>Fruita</b> <b>14</b>	<b>Crema de coliflor i porros</b> <b>Vegenuggets de tofu i shitake</b>  <b>Fruita</b> <b>15</b>
<b>Arròs integral amb salsa de carbassa, porro i tomàquet</b> <b>Hamburguesa casolana de llegums i verdures</b> <b>Fruita</b> <b>18</b>	<b>Crema de carbassa i llenties vermelles</b> <b>Pizza casolana de verdures i formatge</b> <b>Fruita</b> <b>19</b>	<b>Patata i bròquil al vapor</b> <b>Broqueta de tofu amb xampinyons</b> <b>Fruita</b> <b>20</b>	<b>Brou de verdures amb maravilla de mill</b> <b>Llenties estofades amb patates i verdures</b> <b>Fruita</b> <b>21</b>	<b>Cigrons amb romesco i verdures</b> <b>Arròs amb salsa de carbassa i tomàquet</b> <b>Iogurt de La Selvatana</b> <b>22</b>
<b>Mill al forn amb picada de fruits secs i oli d'espínacs</b> <b>Estofat de mongeta blanca amb verdures</b> <b>Fruita</b> <b>25</b>	<b>Lenticchie all'italiana (llenties a l'estil italià)</b> <b>Polenta amb salsa de verdures, tomàquet i formatge</b> <b>Iogurt de la selvatana</b>  <b>26</b>	<b>Sopa de verdures amb arròs integral</b> <b>Croquetes d'espínacs amb crudités de raves i nap daikon</b> <b>Fruita</b> <b>27</b>	<b>Crema de pastanaga, api i carbassa</b> <b>Vegenuggeta casolà de llegums i verdures</b>  <b>Fruita</b> <b>28</b>	<b>1</b>

-  MENÚ TRADICIONAL CATALÀ
-  MENÚ INTERNACIONAL

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, la 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  
 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