

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	Lenties estofades amb naps i xirivies Arròs integral amb salsa de tomàquet Iogurt "La selvatana"	Patata i coliflor Pernilets de pollastre al forn Fruita	Escudella de carbassa i castanya amb maravilla de mill Hamburguesa de vedella i porc Fruita	Crema de carbassa i porros Arròs blanc a la cubana amb ou dur Fruita
Crema de coliflor i porros Bacallà al forn amb patates i all i julivert Fruita	Cigrones estofats amb verdures Polenta gratinada amb verdures, formatge i tomàquet Iogurt "La selvatana"	Sopa de peix amb arròs integral Bunyols s/gluten de bacallà amb nap daikon i pastanaga	Mill al forn amb picada de fruits secs i oli d'espínacs Estofat de cap de llom amb verdures	Fideos s/gluten amb suquet de peix Truita d'espínacs i ceba Fruita
Crema de carbassa i lenties vermelles Pizza s/gluten de verdures i formatge Fruita	Sopa de pollastre amb galets s/gluten Peix fresc de Vilanova amb crudités de raves i pastanaga Fruita	Patata i bleada al vapor Broqueta de gall d'indi amb xampinyons Fruita	Arròs amb dauets de carbassa i pèsols Hamburguesa de vedella i porc Fruita	PETITS I MITJANS: Lenties estofades. Arròs amb salsa de carbassa i fonoll i iogurt GRANS: MENÚ INDIA: Dahl de lenties. Arròs basmati i Lassi
Crema de porros Fideos s/gluten a la cassola amb verdures i dauets de porc Fruita	Lenties estofades amb naps i xirivies Arròs integral amb salsa de tomàquet i remolatxa	Trinxat de col amb cansalada de la Seu Truita de pastanaga i porro amb pa amb tomàquet	Patata i bleada al vapor Pernilets de pollastre al forn Fruita	1



PEIX FRESC



MENÚ TRADICIONAL CATALÀ

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, 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 fruita prové de producció integrada i/o ecològica

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