

# MENU SENSE OU ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2019

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



PEIX FRESC



MENÚ DEL MÓN

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