

MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
Mill amb salsa de xampinyons i ceba Pernilets de pollastre al forn Fruita 6	Patata amb bleada i pastanaga Bacallà al forn Fruita 7	Cigrons amb sofregit de verdures Espirals integrals amb salsa de remolatxa Iogurt de La Selvatana 8	Patata amb bròquil Gall d'indi saltat amb xampinyons Fruita 9	Crema de verdures de temporada Hamburguesa de vedella i porc Fruita 10
Crema de carbassó i patates Broqueta de gall d'indi amb pastanaga i ceba Fruita 13	Arròs integral amb salsa de tomàquet i porro amb ou dur Hummus amb bastonets de pastanaga Fruita 14	Crema de coliflor i ceba Pastís de mill amb carn magre i formatge Fruita 15	Patata amb pèsols Peix fresc segons mercat 16	Llenties amb algues i verdures de temporada Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega Iogurt de La Selvatana 17
Patates al forn amb salsa de tomàquet especiat i herbes Falafel casolà amb pa de pitta Fruita 20	Crema d'api-rave Mandonguilles de vedella amb grapatet de mill Fruita 21	Macarrons integrals amb samfaina Bacallà al forn amb all i julivert Fruita 22	Crema de patata i ceba amb formatge Pollastre al forn amb xampinyons, carbassó i all Fruita 23	Cigrons amb porro i tahine de sèsam Arròs integral amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet Iogurt de La selvatana 24
Crema de carbassa amb llenties vermelles Pizza casolana de formatge i verdures amb pernil dolç Fruita 27	Crema de carbassó Hamburguesa de vedella i porc amb xips casolanes de patates i verdures Fruita 28	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades Llenties estofades amb verdures Iogurt de La selvatana 29	Patata amb mongeta tendra Truita d'espínacs i porros Fruita 30	Fideuà de suquet de peix amb verdures Peix fresc segons mercat 31

 PEIX FRESC DE LES COSTES DEL GARRAF

 MENÚ TRADICIONAL

Menú elaborat per Vátua 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 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

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar