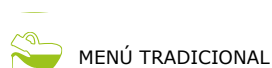


## MENU sense PEIX ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2019

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



Menú elaborat per Vatuà 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 són 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