

# MENU SENSE OU ESCOLA DELS ENCANTS · MARÇ 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
25	26	27	28	-Crema de coliflor i porros -Arròs a la cubana amb <b>hamburguesa</b> -Postres casolanes de carnestoltes  <b>1</b>
4	-Crema de carbassa i <b>lenties vermelles</b> -Pizza de verdures i <b>formatge</b> -Fruita <b>5</b>	-Sopa de pollastre amb <b>civada</b> en gra -Broqueta de <b>gall d'indi</b> amb pastanaga i xampinyons -Fruita <b>6</b>	-Patata i <b>bledes</b> -Bacallà amb all i julivert i <b>cruïtès</b> de fonoll i ravenets -Fruita <b>7</b>	-Cigrons amb romesco -Arròs <b>integral</b> amb salsa de remolatxa i tomàquet -Iogurt de La Selvatana <b>8</b>
-Crema de pastanaga amb fonoll i api -Fideus a la cassola amb verdures i dauets de <b>cap de llom</b> -Fruita <b>11</b>	-Llenties estofades amb naps i xirivies -Arròs <b>integral</b> amb salsa de tomàquet i carbassa -Iogurt de La selvatana <b>12</b>	-Trinxat de <b>col i patata</b> amb <b>cansalada ecològica</b> -Pollastre a la planxa amb pa amb tomàquet -Fruita  <b>13</b>	-Fusillis <b>integrals</b> amb salsa de ceba confitada i tomàquet -Gall d'indi al forn amb mostassa i carxofes -Fruita <b>14</b>	-Arròs amb pèsols, pastanaga, porro i salsa de soja -Peix <b>fresc</b> segons mercat -Fruita  <b>15</b>
-Crema de carbassa i <b>lenties vermelles</b> -Pastís de <b>mill</b> amb <b>carn magre</b> , verdures i <b>formatge</b> -Fruita <b>18</b>	-Sopa de <b>peix</b> amb <b>arròs integral</b> -Bunyols casolans de <b>bacallà</b> amb cruïtès de nap daikon, pastanaga i fonoll -Fruita <b>19</b>	-Crema d'api-rave i ceba -Hamburguesa a la planxa -Fruita <b>20</b>	-Macarrons <b>integrals</b> amb salsa de carbassa, fonoll i tomàquet -Pollastre al forn -Fruita <b>21</b>	-Cigrons amb <b>tahine de sèsam</b> i porros -Arròs <b>integral</b> amb oli d'espínacs -Iogurt de La Selvatana <b>22</b>
-Arròs al forn amb carxofes, col i naps i costella de porc -Falafel casolà amb salsa de iogurt i pa de pitta -Fruita <b>25</b>	-Spaguettis <b>integrals</b> amb salsa de tomàquet, ceba i alls amb <b>formatge ratllat</b> -Pollastre a la planxa -Fruita <b>26</b>	-Llenties estofades amb naps i xirivies -Arròs <b>integral</b> amb salsa de ceba i carbassa confitades -Iogurt de La Selvatana <b>27</b>	-Escudella de carbassa amb <b>mill i castanyes</b> -Mongeta blanca amb <b>botifarró</b> -Fruita <b>28</b>	-Patata amb pèsols i <b>faves tendres</b> -Peix <b>fresc</b> segons mercat -Fruita  <b>29</b>



MENÚ DE FESTA



MENÚ TRADICIONAL CATALÀ

Menú elaborat per Vatuà l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/01262)  
 Cada dia se servirà amanida amb cruïtès 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