

MENU SENSE LACTOSA ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	<p>Macarrons integrals amb samfaina Sardina de vilanova a l'andalusa amb tomàquets xerry Iogurt de soja</p> <p>12</p>	<p>Arròs integral amb salsa de pebrot escalivat i tomàquet Truita d'albergínia i ceba tendra Fruita</p> <p>13</p>	<p>Hummus de cigrons amb crudités de pastanaga Pizza casolana de verdures amb tonyina Fruita</p> <p>14</p>
<p>Gaspatxo suau amb crotons de pa Pollastre amb patates al forn Fruita</p> <p>17</p>	<p>Llenties estofades amb verdures Arròs integral amb daus de carbassó i mongeta tendra Fruita</p> <p>18</p>	<p>Spaguettis integrals amb salsa de verdures escalivades Bacallà al forn amb all i julivert Fruita</p> <p>19</p>	<p>Crema de carbassó i porro Estofat de cap de llom amb verdures i grapatet de mill Fruita</p> <p>20</p>	<p>Empedrat de cigrons amb tonyina i tomàquet Paella amb suquet de peix Iogurt de soja</p> <p>21</p>
24	<p>Hamburguesa amb pa de viena, enciams, tomàquet, cogombrets i ketchup casolà amb patates braves casolanes Fruita</p> <p>25</p>	<p>Patata i mongeta tendra al vapor Seitons de vilanova arrebossats amb bastonets de pastanaga Polo</p> <p>26</p>	<p>Llenties estofades amb verdures i tomàquet Broqueta de pollastre amb pastanaga i carbassó al forn Iogurt de soja</p> <p>27</p>	<p>Amanida de pasta amb olives, tomàquets, pastanaga i tonyina Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita</p> <p>28</p>



MENÚ ESPECIAL
BENVINGUDA P3

Menu elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Gemma Oña Vizcaino (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
 Cada dia se servirà pa elaborat amb farina semi-integral ecològica de forn tradicional del barri
 Les nostres verdures, llegums, la pasta i l'arròs integral són 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 ecològica i de producció integrada catalana

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