

# MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · OCTUBRE 2019

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|---|--|--|---|
| 30   | - Crema de porros i ceba<br>- Pastís de mill amb verdures, carn i formatge gratinat<br>- Fruita <b>1</b>  | - Llenties estofades amb verdures<br>- Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga<br>Iogurt de la selvatana <b>2</b> | - Puré de patata casolà amb verdures saltejades<br>- Pollastre al forn<br>- Fruita <b>3</b>  | - Sopa de peix amb arròs integral<br>- Peix fresc segons mercat<br>- Fruita <b>4</b>                              |
| - Crema de carbassó i porros<br>- Estofat de vedella amb patates i pèsols<br>- Fruita <b>7</b>                           | - Cigrons estofats amb porros i tahine<br>- Mix de cerelas (civada, arròs integral i mill) amb salsa de verdures<br>- Iogurt de la selvatana <b>8</b> | - Amanida d'enciams germinats i crudités<br>- Arròs amb verdures al forn i ou dur<br>- Fruita <b>9</b>                     | - Macarrons integrals amb salsa de pastanaga<br>- Bacallà al forn amb carbassó i tomàquets<br>- Fruita <b>10</b>                               | - Patata i bleda al vapor<br>- Pernilets de pollastre<br>- Fruita <b>11</b>                                       |
| - Arròs blanc amb pèsols, porros i pastanaga<br>- Falafel casolà amb salsa de iogurt i pa de pitta<br>- Fruita <b>14</b> | - Sopa purrusalda dels encants amb porros, cigrons i trossets de peix<br>- Truita de patata i albergínia<br>- Fruita <b>15</b>                        | - Patata i moniato amb mongeta tendra<br>- Hamburguesa de vedella i porc<br>- Fruita <b>16</b>                             | - Llenties estofades amb tomàquet<br>- Arròs integral amb samfaina<br>- Iogurt de la selvatana <b>17</b>                                       | - Sopa de peix amb fideus<br>- Peix fresc segons mercat<br>- Fruita <b>18</b>                                     |
| - Mill al forn amb oli d'espínacs i fruits secs<br>- Truita de patata i carbassa<br>- Fruita <b>21</b>                   | - Fusillis integrals amb salsa de remolatxa i tomàquet<br>- Bacallà al forn amb all i julivert<br>- Fruita <b>22</b>                                  | - Cigrons amb verdures<br>- Arròs integral amb verdures escalivades<br>- Iogurt de la selvatana <b>23</b>                  | - Patata i moniato amb bròquil<br>- Botifarra al forn<br>- Fruita <b>24</b>  | - Crema de carbassa i porros amb crotons de pa i formatge ratllat<br>- Croquetes de bacallà<br>- Fruita <b>25</b> |
| - Patata i bleda al vapor<br>- Ous al forn amb salsa de verdures i tomàquet<br>- Fruita <b>28</b>                        | - Crema de carbassa amb llenties vermelles<br>- Pizza casolana de verdures i formatge<br>- Fruita <b>29</b>   | - Estofat de cigrons i verdures<br>- Arròs integral amb salsa de tomàquet, alfàbrega i olives<br>- Fruita <b>30</b>        | MENÚ DE LA CASTANYA<br>- Escudella de carbassa i castanya amb fideus<br>- Pollastre amb moniatos<br>- Crema de xocolata de La fageda <b>31</b> | <b>1</b>  |

 PEIX FRESC DE LA COSTA CATALANA  
 PLAT DE CULLERA

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, 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