

# MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
- <b>Patata i mongeta tendra</b> al vapor - <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc -Crema casolana de	- <b>Crema</b> de carbassó - <b>Fideus s/gluten de peix</b> amb canana i alloli casolà -Fruita	- <b>Hummus</b> amb crudités - <b>Arròs integral</b> amb samfaina -Fruita	- <b>Gaspatxo</b> suau - <b>Pollastre</b> amb pastanaga i patates al forn -Fruita	- <b>Arròs</b> amb pastanaga, porros i xampinyons - <b>Truita</b> de carbassó i ceba -Fruita
- <b>Lenties</b> estofades amb verdures - <b>Bunyols casolans</b> d'espínacs s/gluten -Fruita	- <b>Arròs integral</b> amb samfaina - <b>Cigrons</b> amb romesco -Iogurt	- <b>Crema</b> de porros - <b>Estofat de vedella</b> amb pèsols, pastanagues i grapatet de mill - Fruita		- <b>Macarrons s/gluten</b> amb salsa de tomàquet, albergínia i olives - <b>Peix fresc s/m</b> -Fruita
MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - <b>Crema</b> de carbassó - <b>Arròs</b> a la cubana amb ou dur -Crema casolana de	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - <b>Patata i mongeta tendra</b> - <b>Salsitxes</b> al forn amb all i julivert - Fruita	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - <b>Fusillis s/gluten</b> amb salsa de carbassó i tomàquet - <b>Bacallà</b> arrebossat s/gluten -Fruita		



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 ELS NOSTRES PRODUCTES I LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA AL NOSTRE WEB [www.vatualolla.cat](http://www.vatualolla.cat)**

