

# MENU SENSE PEIX 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 de xocolata <b>14</b>	- <b>Crema</b> de carbassó - <b>Fideuà vegetal</b> amb tempeh i allioli casolà -Fruita <b>15</b>	- <b>Hummus</b> amb crudités i pa de pitta - <b>Arròs integral</b> amb samfaina -Fruita <b>16</b>	- <b>Gaspatxo</b> suau - <b>Pollastre</b> amb pastanaga i patates al forn -Fruita <b>17</b>	- <b>Arròs</b> amb pastanaga, porros i xampinyons - <b>Truita</b> de carbassó i ceba -Fruita <b>18</b>
- <b>Llenties</b> estofades amb verdures - <b>Croquetes</b> d'espínacs -Fruita <b>21</b>	- <b>Arròs integral</b> amb samfaina - <b>Cigrons</b> amb romesco -Iogurt <b>22</b>	- <b>Crema</b> de porros - <b>Estofat de vedella</b> amb pèsols, pastanagues i grapatet de mill - Fruita <b>23</b>	- <b>Macarrons integrals</b> amb salsa de tomàquet, albergínia i olives - <b>Vegenuggets de tofu i shitake</b> -Fruita <b>25</b>	
MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - <b>Crema</b> de carbassó - <b>Arròs</b> a la cubana amb ou dur -Crema de xocolata  <b>28</b>	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - <b>Patata i mongeta tendra</b> - <b>Salsitxes</b> al forn amb all i julivert - Fruita  <b>29</b>	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - <b>Fusillis integrals</b> amb salsa de carbassó i tomàquet - <b>Falafel casolà</b> -Fruita  <b>30</b>	1	2

 MENÚ ESPECIAL

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

**VATUA**  
**L'OLLA**  
 cuina escolar