

MENU SENSE PORC ESCOLA DELS ENCANTS · SETEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
- Patata i mongeta tendra al vapor - Hamburguesa casolana de llegums -Crema de xocolata 14	- Crema de carbassó - Fideuà de peix amb canana i allioli casolà -Fruita 15	- Hummus amb crudités i pa de pitta - Arròs integral amb samfaina -Fruita 16	- Gaspatxo suau - Pollastre amb pastanaga i patates al forn -Fruita 17	- Arròs amb pastanaga, porros i xampinyons - Truita de carbassó i ceba -Fruita 18
- Llenties estofades amb verdures - Croquetes d'espínacs -Fruita 21	- Arròs integral amb samfaina - Cigrons amb romesco -Iogurt 22	- Crema de porros - Estofat de vedella amb pèsols, pastanagues i grapat de mill - Fruita 23	- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet, albergínia i olives - Peix fresc s/m -Fruita 25	
MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - Crema de carbassó - Arròs a la cubana amb ou dur -Crema de xocolata 28	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - Patata i mongeta tendra - Salsitxes de tofu amb all i julivert - Fruita 29	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 - Fusillis integrals amb salsa de carbassó i tomàquet - Bacallà arrebossat -Fruita 30	1	2



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

