

MENU VEGETARIÀ 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 verdures i tempeh amb allioli casolà -Fruita 15	-Hummus amb crudités i pa de pitta -Arròs integral amb samfaina -Fruita 16	-Gaspatxo suau -Cigrons amb tahine -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 tofu amb pèsols, pastanagues i grapatet de mill - Fruita 23	24	- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet, albergínia i olives - Vegenugets de tofu i shitake -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 al forn amb all i julivert - Fruita 29	MENÚ DE BENVINGUDA A P3 -Fusillis integrals amb salsa de carbassó i tomàquet - Falalfel casolà -Fruita 30	1	2



MENÚ DE CULLERA

MENÚ ESPECIAL

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 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

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar