

# MENU SENSE PEIX ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Trinxat de col i patata amb dauets de tofu -Fideus a la cassola amb costelló -Fruita <b>2</b>	-Crema de carbassa amb lleties vermelles - Croquetes casolanes de mill amb amanida -Iogurt de la Selvatana <b>3</b>	-Patata, moniato i bleada al vapor - Gall d'indi al forn amb salsa de mostassa -Fruita <b>4</b>	-Cigrons estofats amb verdures -Arròs integral amb porros, pèsols i pastanagues -Fruita <b>5</b>	-Macarrons amb oli d'espínacs -Estofat de mongeta blanca i verdures - Fruita <b>6</b>
-Patata i coliflor al forn -Pernilet de pollastre amb herbes fresques -Fruita <b>9</b>	-Lleties amb espècies -Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet escalivats -Iogurt de La selvatana <b>10</b>	-Escudella de carbassa amb castanyes i arròs -Hamburguesa amb patates al forn i amanida -Fruita <b>11</b>	-Fusillis integrals amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet -Truita increïble hulk (d'espínacs) amb amanida - Fruita <b>12</b>	-Crema d'api-rave i porro amb crotons -Cigrons i patata gratinats amb musselina d'all i amanida -Fruita <b>13</b>
-Cigrons amb romesco d'avellanes -Arròs integral amb tomàquet i ceba escalivats -Fruita <b>16</b>	-Brou de pollastre amb arròs -Estofat de vedella amb grapat de mill -Fruita <b>17</b>	-Crema de carbassa amb lleties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt de la Selvatana <b>18</b>	-Macarrons integrals amb salsa de verdures -Vegenugets de tofu i shitake -Fruita <b>19</b>	-Patata i bròquil -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita <b>20</b>
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Truita de patata i porros amb amanida -Fruita <b>23</b>	-Lleties amb tomàquet i verdures -Arròs integral amb salsa de pastanaga i porros -Iogurt de la Selvatana <b>24</b>	-Patata, moniato i bleada -Gall d'indi al forn amb amanida -Fruita <b>25</b>	-Crema de porros i coliflor amb crotons -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita <b>26</b>	-Sopa de verdures amb arròs integral -Bunyols casolans de cigrons amb amanida -Fruita <b>27</b>
-Patata, moniato i coliflor al forn -Ales de pollastre ecològic amb amanida -Fruita <b>30</b>				



PLAT DE CULLERA

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 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**

**[www.vatualolla.cat](http://www.vatualolla.cat)**

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