

MENU VEGETARIÀ ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2020

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



PLAT DE CULLERA

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 LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA AL NOSTRE WEB

www.vatualolla.cat

VATUA
L'OLLA
cuina escolar