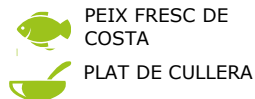


MENU SENSE OU ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
-Lenties estofades amb naps i xirivies -Arròs integral amb s/de carbassa i tomàquet -Iogurt de la Selvatana 	-Mill amb salsa de tomàquet i pastanaga -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita 	-Patata i bròquil al vapor -Gall d'indi amb mostassa i amanida -Fruita 	-Crema d'api-rave i porros -Botifarra amb patates braves casolanes -Fruita 	-Fusillis integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i carbassa caramelitzada -Bunyols casolans de bacallà s/ ou amb amanida -Fruita 
-Sopa de peix amb arròs integral -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita 	-Lenties estofades amb verdures -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 	-Crema de carbassa -Hamburguesa de vedella i porc amb grapat de mill -Fruita 	-Patata i bleda al vapor -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Macarrons amb s/Alfredo (coliflor, mantega i formatge) -Iogurt de La Selvatana 
-Fideuà de peix amb allioli casolà s/ou -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita 	-Crema de porros -Bacallà i cigrons estofats amb verdures -Fruita 	-Estofat de mongeta del ganxet amb verdures -Arròs integral amb s/de remolatxa -Iogurt de La Selvatana 	-Patata i coliflor gratinades amb beixamel i formatge -Estofat de vedella -Fruita 	-Lenties amb verdures -Croquetes de mill i xampinyons s/ ou amb amanida -Fruita 
25	26	27	28	29



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