

MENU sense gluten ESCOLA DELS ENCANTS · JUNY 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	-Crema de pèsols i tirabecs -Fainà de patates, carbassó i ceba amb amanida -Iogurt	-Arròs 3 delícies (porros, pèsols i xampinyons) -Pollastre amb patates al forn amb herbes i amanida -Fruita	-Macarrons sense gluten amb beixamel d'espinacs -Peix fresc s/mercat i amanida -Fruita	-Llenties estofades -Arròs integral amb s/ de tomàquet i pastanaga -Fruita
7	-Arròs integral amb samfaina -Bunyol de bacallà casolà sense gluten amb amanida	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza sense gluten de formatge amb amanida -Fruita	-Crema de carbassó i porros -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Patata i mongeta tendra -Croquetes de cigrons sense gluten amb amanida de tomàquet i olives -Iogurt
14	-Macarrons sense gluten amb xampinyons, pastanaga i albergínia -Pernilet de pollastre amb amanida de tomàquet i cogombrets	-Crema de fonoll i ceba -Mandonguilles de vedella i porc amb grapat de mill -Fruita	-Cigrons estofats amb verdures -Arròs integral amb s/ de pebrot escalivat -Iogurt	-Patata i mongeta tendra -Peix fresc s/mercat -Fruita
21	MENÚ DE FINAL DE CURS (a triar entre els ambients)	23	24	25
28	29	30	1	2



Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
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