

MAIG DEL 2021 PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Cigrons saltats amb pastanaga, xucrut i pipes de girasol amb tahine 3	Crema de fonoll i ceba Peix a la planxa o al forn 4	Col i pollastre adobat amb mostassa saltat al wok 5	Truita de carxofes i patates amb amanida de col lombarda, germinats i pipes de carbassa 6	NIT DE FAJITAS EN FAMÍLIA AMB VERDURES I POLLASTRE  7
Espàrrecs a la planxa Cuixa de Pollastre al forn amb porros i pastanagues 10	Espinacs saltats amb tahine i s/de soja Broqueta de tempeh i xampinyons 11	Puré de patata amb pebre dolç i pop a la planxa amb all i julivert 12	Crema de pèsols i menta fresca Hamburguesa a la planxa amb enciam, ceba tendra i cogombres 13	NIT DE PIZZES DE FORMATGE I MOLTA VERDURA  14
Escarola amb xató i bacallà, avellanes i ceba tendra 17	Pollastre arrebossat amb crema de carbassa i parmesà 18	Menestra de carxofes, alls tendres, pèsols i ceba tendra amb mongetes del ganxet 19	Bunyols de bacallà amb espinacs al vapor 20	 21
24	Crema de pèsols i menta Gall d'indi macerat amb llimona i tamari al forn 25	Peix fresc al forn amb patates, pastanaga, fonoll i porros 26	Cigrons saltats amb espàrrecs i alls tendres saltejats 27	NIT D'EMPAÑADES ARGENTINES  28
Llenties estofades amb verdures i xistorra ecològica 31				

 NIT DE FESTA I DE CUINAR EN FAMÍLIA

Propostes de plats elaborada per l'equip de Vatua l'Olla
Us recomanem improvisar amb els ingredients si no els teniu a mà...Imaginació al poder...recordeu que les verdures de temporada ens alimenten millor!
Anirem publicant les receptes al nostre blog i al nostre twitter @LVatua
www.vatualolla.cat

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar