

MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31		-Guisat de cigrons amb carbassa -Arròs amb porros, mongeta tendra i pastanagues -Fruita	-Macarrons integrals amb s/ de remolatxa -Truita de carbassa i ceba amb amanida -Fruita	-Patata, pastanaga i mongeta tendra al vapor -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita
-Crema de coliflor i ceba -Pastís de mill i carn amb amanida -Fruita	-Sopa de pollastre amb arròs integral -Pollastre rostit amb pastanaga i moniatos -Fruita	-Fideuà de peix amb alloli casolà -Peix segons mercat amb all i julivert i amanida -Fruita	-Crema de carbassa i moniatos -Llenties estofades amb verdures -Fruita	-Trinxat de patata i col amb cansalada ecològica -Croquetes de cigrons amb amanida -Iogurt
-Sopa de pollastre i galets -Fainà de carbassó i xampinyons amb amanida -Fruita	-Crema d'api-rave i ceba -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Cigrons amb sofregit de verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Patata, moniato i bleada -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades -Fruita	-Crema de coliflor i porros -Llenties guisades amb verdures -Iogurt
-Arròs integral amb pesto -Truita de carbassa, porros i moniatos amb amanida -Fruita	-Llenties amb verdures -Arròs al forn amb picada de nyores -Iogurt	-Patata, bròquil i carbassa -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa i porros -Estofat de vedella amb grapat de mill -Fruita	-Fideus a la cassola amb verdures -Bunyols de bacallà al forn amb amanida -Fruita
-Escudella de carbassa amb fideus i cigrons -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Patata, pastanaga i bleada amb oli d'allets -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita	-Crema de porros i patata -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita		



Peix fresc de costa

Menú de cullera

El pa és elaborat de manera tradicional amb farina semintegral ecològica al forn Elias del carrer Rogent.

Les nostres verdures fresques, fruites, pasta, cereals i arrossos son de producció ecològica i de proximitat.

Els iogurts i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat.

La vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans".

El peix fresc prové de les costes del Garraf i del Cantàbric.

Cuinem i amanim amb oli d'oliya arbequina ecològic de les comarques de Lleida.

PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A www.vatualolla.cat i a @LVatua

VATUA
L'OLLA
cuina escolar