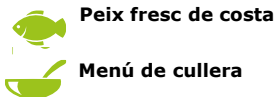


MENU SENSE GLUTEN ESCOLA DELS ENCANTS · NOVEMBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	-Guisat de cigrons amb carbassa -Arròs amb porros, mongeta tendra i pastanagues -Fruita  2	-Macarrons s/gluten amb s/ de remolatxa -Truita de carbassa i ceba amb amanida -Fruita 3	-Patata, pastanaga i mongeta tendra al vapor -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita 4
-Crema de coliflor i ceba -Pastís de mill i carn amb amanida -Fruita 7	-Sopa de pollastre amb arròs integral -Pollastre rostit amb pastanaga i moniatos -Fruita 8	-Fideuà de peix s/gluten amb allioli casolà  -Bacallà al forn amb all i julivert i amanida -Fruita 9	-Crema de carbassa i moniatos  -Llenties estofades amb verdures -Fruita 10	-Trinxat de patata i col amb cansalada ecològica -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Iogurt 11
-Sopa de pollastre i galets s/gluten -Fainà de carbassó i xampinyons amb amanida -Fruita 14	-Crema d'api-rave i ceba -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 15	-Cigrons amb sofregit de verdures  -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 16	-Patata, moniato i bleada -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades -Fruita 17	-Crema de coliflor i porro  -Llenties guisades amb verdures -Iogurt 18
-Arròs integral amb pesto -Truita de carbassa, porros i moniatos amb amanida -Fruita 21	-Llenties amb verdures  -Arròs al forn amb picada de nyores -Iogurt 22	-Patata, bròquil i carbassa -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita 23	-Crema de carbassa i porros -Estofat de vedella amb grapadet de mill -Fruita 24	-Fideus a la cassola s/gluten amb verdures -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita 25
-Escudella de carbassa amb cigrons -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita 28	-Patata, pastanaga i bleada amb oli d'allets -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita 29	-Crema de porros i patata -Falafel casolà amb amanida i s/ de iogurt -Fruita 30	1	2



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'oliva arbequina ecològic de les comarques de Lleida.

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

VATUA
L'OLLA
cuina escolar