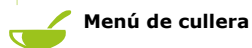
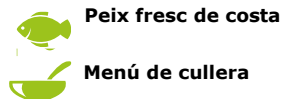


MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · GENER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
-Llenties especiades -Arròs integral amb s/ de remolatxa i pastanaga -Fruita	-Patata, moniato i carbassa rostits -Truita de ceba i porros amb amanida -Fruita	-Crema de pastanaga i carbassa -Estofat de magre de porc amb grapatet de mill -Fruita	-Trinxat de col amb oli d'all -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Iogurt	-Sopa de peix amb pistons -Bunyols de bacallà amb amanida -Fruita
9	10	11	12	13
-Crema d'api-rave i ceba -Llenties estofades amb patates -Fruita	-Cigrons amb tahine de sèsam -Pizza casolana de formatge amb amanida -Fruita	-Crema de coliflor i porros -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt	-Patata, pastanaga i bledes al vapor -Croquetes de pollastre amb amanida -Fruita
16	17	18	19	20
-Cigrons amb romesco d'avellanes -Arròs integral amb s/ de carbassa i tomàquet -Fruita	-Crema de porros i fonoll -Pastís de mill, carn i formatge amb amanida -Fruita	-Arròs 3 delícies (porros, xampinyons i pèsols) -Truita de calçots amb amanida -Fruita	-Macarrons amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Mandonguilles de pollastre amb verdures i amanida -Iogurt	-Trinxat de col i patata -Mongeta blanca amb botifarró del Pirineu -Fruita
23	24	25	26	27
-Patata, moniatos i bledes al vapor -Ales de pollastre ecològic al ajillo amb amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures de temporada -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita			
30	31	1	2	3



Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
 El pa és elaborat de manera tradicional amb farina semintegral ecològica al forn Elías 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'oliu arbequina ecològic de les comarques de Lleida.

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

