



# MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	<b>Patata amb bròquil</b> <b>Gall d'indi</b> saltat amb xampinyons Fruita	<b>Crema de verdures</b> de temporada <b>Hamburguesa de vedella i porc</b> Fruita
<b>Mill</b> amb salsa de xampinyons i ceba <b>Pernilets de pollastre</b> al forn Fruita	<b>Patata amb bleida</b> i pastanaga <b>Bacallà</b> al forn Fruita	<b>Cigrons</b> amb sofregit de verdures <b>Espirals integrals</b> amb salsa de remolatxa <b>Iogurt</b> de La Selvatana	<b>Crema de porros</b> <b>Truita de patata i espinacs</b> amb pa amb tomàquet Fruita	<b>Arròs integral amb salsa de carbassa</b> <b>Peix fresc</b> segons mercat Fruita
<b>Crema de carbassó i patates</b> Broqueta de <b>gall d'indi</b> amb <b>pastanaga i ceba</b> Fruita	<b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàquet i porro amb <b>ou dur</b> <b>Hummus</b> amb bastonets de pastanaga Fruita	<b>Crema de coliflor i ceba</b> <b>Pastís de mill amb carn magre i formatge</b> Fruita	<b>Patata amb pèsols</b> <b>Peix fresc</b> segons mercat Fruita	<b>Lenties</b> amb <b>algues</b> i verdures de temporada <b>Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega</b> <b>Iogurt</b> de La Selvatana
<b>Patates al forn</b> amb salsa de tomàquet especiat i herbes <b>Falafel</b> casolà amb <b>pa de pitta</b> Fruita	<b>Crema d'api-rave</b> <b>Mandonguilles</b> de vedella amb grapat de <b>mill</b> Fruita	<b>Macarrons integrals amb samfaina</b> <b>Bacallà</b> al forn amb all i julivert Fruita	<b>Crema de patata i ceba amb formatge</b> <b>Pollastre</b> al forn amb xampinyons, carbassó i all Fruita	<b>Cigrons</b> amb porro i <b>tahine</b> de sèsam <b>Arròs integral</b> amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet <b>Iogurt</b> de La selvatana
<b>Crema de carbassa amb lenties vermelles</b> <b>Pizza casolana</b> de <b>formatge</b> i verdures amb <b>pernil dolç</b> Fruita	<b>Crema de carbassó</b> <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc <b>amb xips</b> casolanes de patates i verdures Fruita	<b>Arròs integral</b> amb salsa de verdures escalivades <b>Lenties</b> estofades amb verdures <b>Iogurt</b> de La selvatana	<b>Patata amb mongeta tendra</b> <b>Truita d'espinacs i porros</b> Fruita	<b>Fideuà de suquet de peix</b> amb verdures <b>Peix fresc</b> segons mercat Fruita

 PEIX FRESC DE LES COSTES DEL GARRAF  
 MENÚ TRADICIONAL

Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/01262)  
 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](http://www.vatualolla.cat)

**VATUA**  
**L'OLLA**  
 cuina escolar