

## MENU SENSE PEIX ESCOLA CAN BESORA · SETEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
-Patata i mongeta tendra al vapor -Hamburguesa de vedella i porc -Crema de xocolata 14	-Crema de carbassó -Fideuà de verdures amb tempeh i allioli casolà -Fruita 15	-Hummus amb crudités i pa de pitta -Arròs integral amb samfaina -Fruita 16	-Gaspaxo suau -Pollastre amb pastanaga i patates al forn -Fruita 17	-Arròs amb pastanaga, porros i xampinyons -Truita de carbassó i ceba Fruita 18
-Llenties estofades amb verdures -Croquetes d'espínacs -Fruita 21	-Patata i carbassó al forn -Truita d'albergínies i ceba -Fruita 22	-Crema de porros -Estofat de vedella amb pèsols, pastanagues i grapat de mill -Fruita 23	-Arròs integral amb samfaina -Cigrons amb romesco -Iogurt 24	-Macarrons integrals amb salsa de tomàquet, albergínia i olives -Vegenugets de tofu i shitake 25
-Crema de carbassó -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 28	-Patata i mongeta tendra -Salsitxes al forn amb all i julivert -Fruita 29	-Fusillis integrals amb salsa de carbassó i tomàquet -Falafel casolà -Fruita 30	1	2



MENÚ DE CULLERA

Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/01262)  
 Cada dia se servirà pa elaborat del Forn Prats de Mollet.  
 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 de les comarques de Tarragona. El sucre és de canya i de comerç just

**PODEU CONSULTAR ELS NOSTRES PRODUCTES I LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA**

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