

MENU VEGETARIÀ 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 casolana de llegums -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	-Gaspatxo suau -Cigrons amb tahine -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 tofu 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 de tofu 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 del Forn Prats de Mollet.

Les nostres verdures, fruita, els llegums, la pasta i l'arròs són 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 LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA AL NOSTRE WEB

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar