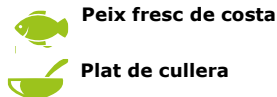


# MENU BASAL ESCOLA CAN BESORA · OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
- <b>Patata i bleda</b> - <b>Truita</b> d'albergínia i porros amb amanida de tomàquet - <b>Fruita</b>	- <b>Crema</b> de carbassa i lleties vermelles - <b>Pernilet de pollastre</b> al forn amb verdures - <b>Fruita</b>	- <b>Cigrons</b> amb tahine - <b>Arròs integral</b> amb verdures escalivades - <b>Iogurt</b>	- <b>Macarrons integrals</b> amb s/ de remolatxa - <b>Peix fresc</b> s/mercat* - <b>Fruita</b>	- <b>Lenties</b> estofades amb verdures - <b>Mill</b> amb salsa de tomàquet - <b>Fruita</b>
<b>FESTIU</b>	- <b>Lenties</b> especiades - <b>Arròs integral</b> amb s/ de pebrots - <b>Iogurt</b>	- <b>Trinxat</b> de col i patata - <b>Pollastre</b> amb herbes al forn amb amanida - <b>Fruita</b>	- <b>Arròs 3 delícies</b> (pèsols, porro i pastanaga) - <b>Ous</b> al forn - <b>Fruita</b>	- <b>Fideuà</b> de verdures amb allioli - <b>Bacallà</b> al forn amb salsa verda - <b>Fruita</b>
- <b>Fusillis integrals</b> amb pesto - <b>Croquetes de mill</b> amb amanida - <b>Fruita</b>	- <b>Cigrons</b> amb verdures - <b>Arròs integral</b> amb samfaina - <b>Iogurt</b>	- <b>Crema</b> de porros - <b>Pastís</b> de mill amb carn i formatge - <b>Fruita</b>	- <b>Patata</b> al forn amb carbassó i pastanaga - <b>Estofat</b> de gall d'indi amb verdures - <b>Fruita</b>	- <b>Sopa</b> de peix amb arròs integral - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb verdures saltejades - <b>Fruita</b>
- <b>Crema</b> de coliflor - <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc amb kètxup casolà i patates al forn - <b>Fruita</b>	- <b>Lenties</b> estofades - <b>Arròs i mill</b> amb salsa de verdures i tomàquet - <b>Iogurt</b>	- <b>Crema</b> de carbassa i pastanaga - <b>Arròs</b> a la cubana amb ou dur - <b>Fruita</b>	- <b>Spaguettis</b> a la carbonara vegetal de xampinyons i verdura - <b>Bacallà</b> al forn amb all i julivert amb amanida	<b>FESTIU</b>
26	27	28	29	30



Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/01262)  
Cada dia se servirà pa elaborat amb farina semintegral ecològica del Forn Prats.  
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 LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA AL NOSTRE WEB**

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