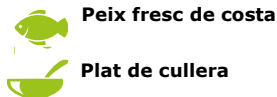


# MENU sense llet ESCOLA CAN BESORA · OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
<b>-Patata i bleada</b> -Truita d'albergínia i porros - Fruita	<b>-Crema</b> de carbassa i <b>lenties</b> vermelles -Pernilet de <b>pollastre amb verdures</b> -Fruita	- <b>Cigrons</b> amb tahine - <b>Arròs integral</b> amb verdures escalivades - <b>Compota de fruita</b>	<b>- Arròs integral</b> amb verdures - <b>Pollastre</b> al forn - <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>Compota de fruita</b>	- <b>Trinxat</b> de col i patata - <b>Pollastre</b> al forn - <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 s/llet - <b>Bacallà</b> al forn amb salsa verda - <b>Fruita</b>
- <b>Fusillis integrals</b> amb s/ de remolatxa - <b>Croquetes de mill</b> - <b>Fruita</b>	- <b>Cigrons</b> amb verdures - <b>Arròs integral</b> amb samfaina - <b>Compota de fruita</b>	- <b>Crema</b> de porros - <b>Pastís</b> de mill amb carn - <b>Fruita</b>	- <b>Patata</b> al forn amb <b>carbassó i pastanaga</b> - <b>Estofat</b> de gall d'indi amb verdures - <b>Fruita</b>	- <b>Sopa</b> de peix amb <b>arròs integral</b> - <b>Peix fresc</b> s/mercat - <b>Fruita</b>
- <b>Crema</b> de coliflor - <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc amb patates al forn - <b>Fruita</b>	- <b>Lenties</b> estofades - <b>Arròs i mill</b> amb salsa de verdures i tomàquet - <b>Compota de fruita</b>	- <b>Crema</b> de carbassa i pastanaga - <b>Arròs a la cubana</b> amb <b>ou dur</b> - <b>Fruita</b>	- <b>Spaguettis</b> amb xampinyons i verdures - <b>Bacallà</b> al forn amb all i julivert - <b>Fruita</b>	<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**

