

# MENU vegetarià ESCOLA CAN BESORA · OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
-Patata i bleada -Truita d'albergínia i porros amb amanida - Fruita	-Crema de carbassa i lleties vermelles -Hamburguesa de llegums casolana -Fruita	- Cigrons amb tahine - Arròs integral amb verdures escalivades -Iogurt	- Macarrons integrals amb s/ de carbassa i pastanaga -Vegenuggets de tofu i shitake - Fruita	- Lleties estofades amb verdures -Mill amb salsa de tomàquet -Fruita
5	6	7	8	9
<b>FESTIU</b>	- Lleties especiades - Arròs integral amb s/ de pebrots - Iogurt	- Trinxat de col i patata - Falafel casolà amb amanida - Fruita	- Arròs 3 delícies (pèsols, porro i pastanaga) - Ous al forn - Fruita	- Fideuà de verdures amb alloli - Hamburguesa casolana de llegum - Fruita
12	13	14	15	16
- Fusillis integrals amb s/ de remolatxa - Croquetes de mill amb amanida - Fruita	- Cigrons amb verdures - Arròs integral amb samfaina - Iogurt	- Crema de porros - Pastís de mill amb tempeh i formatge - Fruita	- Patata al forn amb carbassó i pastanaga - Estofat de mongeta blanca - Fruita	- Sopa de verdures amb arròs integral - Vegenuggets de tofu i shitake - Fruita
19	20	21	22	23
- Crema de coliflor - Hamburguesa casolana de llegums amb patates al forn - Fruita	- Lleties estofades - Arròs i mill amb salsa de verdures i tomàquet - Iogurt	- Crema de carbassa i pastanaga - Arròs a la cubana amb ou dur - Fruita	- Spaguettis amb carbonara vegetal de xampinyons i verdures - Cigrons amb tahine - Fruita	<b>FESTIU</b>
26	27	28	29	30



Plat 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 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