

MENU HALAL ESCOLA CAN BESORA · NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<ul style="list-style-type: none"> - Patata, moniato i bròquil vapor - Pollastre al forn amb castanyes - Crema de xocolata  <p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa amb llenties vermelles - Croquetes casolanes de mill amb amanida - Fruita <p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trinxat de col i patata amb tofu - Fideus a la cassola amb tofu - Fruita <p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cigrons estofats amb tahine - Arròs integral amb porros, pèsols i pastanagues - Fruita <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrons amb bechamel d'espínacs - Peix fresc s/mercat i amanida - Fruita  <p>6</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Patata i coliflor gratinats amb bechamel - Pernilet de pollastre amb herbes fresques - Fruita <p>9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Llenties amb espècies - Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet escalivats - Iogurt de La selvatana <p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escudella de carbassa amb castanyes i fideus - Pollastre a la planxa amb patates al forn i amanida - Fruita <p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fusillis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet - Truita de l' increible Hulk (d'espínacs) amb amanida - Fruita <p>12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema d'api-rave i porro amb crotons - Bacallà gratinat amb musselina d'alls i patates i amanida <p>13</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Cigrons amb romesco d'avellanes - Arròs integral amb tomàquet i ceba escalivats <p>16</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brou de pollastre amb fideus - Estofat de llenties - Fruita <p>17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa amb llenties vermelles - Truita de patata, col i ceba amb amanida - Iogurt de la Selvatana <p>18</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrons amb salsa del drac de Can Besora (remolatxa i tomàquet) - Peix fresc s/mercat - Fruita  <p>19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patata i bròquil - Pernilet de pollastre al forn amb amanida - Fruita <p>20</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Fideuà de verdures amb allioli casolà - Truita de patata i porros amb amanida - Fruita <p>23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estofat de mongeta blanca - Arròs integral amb salsa de pastanaga i porros - Iogurt de la Selvatana <p>24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patata, moniato i bleda - Cigrons amb tahine - Fruita <p>25</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de peix amb arròs integral - Pollastre a la planxa amb amanida - Fruita  <p>26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de porros i patata amb crotons - Bunyols casolans de bacallà amb amanida - Fruita <p>27</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Patata, moniato i coliflor - Falafel casolà - Fruita <p>30</p>				

 **MENÚ DE POST-CASTANYADA**
 **PEIX FRESC DE COSTA**

Menú elaborat per Vatuà 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
www.vatualolla.cat

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar