





## MENU SENSE GLUTEN ESCOLA CAN BESORA · NOVEMBRE 2020

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

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

Menú elaborat per Vatia 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](http://www.vatualolla.cat)

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