

MENU VEGETARIÀ ESCOLA CAN BESORA · NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
- Patata, moniato i bròquil vapor - Hamburguesa de llegums amb castanyes - Crema de xocolata  2	- Crema de carbassa amb llenties vermelles - Croquetes casolanes de mill amb amanida - Fruita 3	- Trinxat de col i patata amb tofu - Fideus a la cassola amb tofu - Fruita 4	Cigrons estofats amb tahine - Arròs integral amb porros, pèsols i pastanagues - Fruita 5	- Macarrons amb bechamel d'espínacs - Estofat de mongeta blanca Fruita 6
- Patata i coliflor gratinats amb bechamel - Falafel casolà - Fruita 9	- Llenties amb espècies - Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet escalivats - Iogurt de La selvatana 10	- Escudella de carbassa amb castanyes i fideus - Hamburguesa de llegum amb patates al forn i amanida - Fruita 11	- Fusillis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet - Truita de l' increible Hulk (d'espínacs) amb amanida - Fruita 12	- Crema d'api-rave i porro amb crotons - Cigrons i patata gratinat amb musselina d'allis i amanida 13
- Cigrons amb romesco d'avellanes - Arròs integral amb tomàquet i ceba escalivats 16	- Brou de verdures amb fideus - Estofat de llenties - Fruita 17	- Crema de carbassa amb llenties vermelles - Truita de patata, col i ceba amb amanida - Iogurt de la Selvatana 18	- Macarrons amb salsa del drac de Can Besora (remolatxa i tomàquet) - Vegenugets de tofu i shitake 19	- Patata i bròquil - Hamburguesa casolana d'ellegums amb amanida - Fruita 20
- Fideuà de verdures amb allioli casolà - Truita de patata i porros amb amanida - Fruita 23	- Estofat de mongeta blanca - Arròs integral amb salsa de pastanaga i porros - Iogurt de la Selvatana 24	- Patata, moniato i bleda - Cigrons amb tahine - Fruita 25	- Sopa de verdures amb arròs integral - Hamburguesa de llegums amb amanida - Fruita 26	- Crema de porros i patata amb crotons - Bunyols casolans de cigrons i espínacs amb amanida 27
- Patata, moniato i coliflor - Falafel casolà amb amanida - Fruita 30				

 **MENÚ DE POST-CASTANYADA**

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
www.vatualolla.cat

VATUA
L'OLLA
 cuina escolar