

MENU VEGETARIÀ ESCOLA CAN BESORA · GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> -Llenties estofades amb nap i xirivies -Arròs integral amb s/de carbassa i tomàquet -Iogurt de La Selvatana 	<ul style="list-style-type: none"> -Mill amb salsa de tomàquet i pastanaga -Trita de patata i calçots amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i bròquil al vapor -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema d'api-rave i porros -Salsitxa de tofu amb patates braves casolanes -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Fusillis amb s/ de remolatxa, tomàquet i carbassa caramelitzada -Bunyols casolans de cigrons i espinacs amb amanida -Fruita
<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de verdures amb arròs integral -Trita de patata i carbassa amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Hummus amb pa de pitta i bastonets de pastanaga -Macarrons amb salsa "Alfredo" (coliflor, mantega i formatge) -Iogurt de la Selvatana 	<ul style="list-style-type: none"> -Llenties estofades -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i bleda al vapor -Falafel casolà amb amanida -Fruita 	FESTIU
<ul style="list-style-type: none"> -Fideuà de verdures amb allioli casolà -Trita d'espinacs i patates amb amanida -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de porros -Cigrons gratinats amb musselina d'all -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> - Estofat de mongeta del ganxet -Arròs integral amb s/ de drac de Can Besora -Iogurt de La Selvatana 	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i coliflor gratinades amb beixamel i formatge -Estofat de tofu -Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> -Llenties amb verdures -Croquetes de mill i xampinyons amb amanida -Fruita



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