

# MENU SENSE OU ESCOLA CAN BESORA · ABRIL 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES					
29	30	31	1	2					
5	-Llenties estofades amb verdures -Arròs a la cubana amb pollastre -Fruita	6	-Crema de bròquil i porros -Pernilets de pollastre i patates al forn amb salsa barbacoa i amanida -Fruita	7	-Sopa de galets -Hamburguesa de vedella i porc amb ceba confitada i amanida -Fruita	8	-Arròs integral amb s/ de carbassa i tomàquet -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	9	
-Macarrons integrals amb carbonara de porros -Bacallà al forn i amanida -Fruita	12	-Cigrons amb tahine -Arròs 3 delícies -Iogurt de La Selvatana	13	-Crema d'api-rave i porros -Estofat de cap de llom amb grapatet de mill -Fruita	14	-Arròs integral amb porros, pastanaga i xampinyons i picada -Pollastre a la planxa -Fruita	15	-Trinxat de patata i col -Gall d'indi amb mostassa, amanida i grapatet de mill -Fruita	16
-Llenties estofades amb verdures de temporada -Fideuà de verdures amb allioli sense ou casolà -Fruita	19	-Arròs integral amb s/de pastanaga i remolatxa -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita	20	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge -Fruita	21	-Patata, bleda i pastanaga -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	22	<b>MENU DE SANT JORDI</b> -Sopa de lletres -Drac arrebossat amb amanida de col del Patufet -Postres sorpresa	23
-Arròs al forn amb verdures de temporada -Pollastre a la planxa -Fruita	26	-Cigrons amb romesco -Bunyols de bacallà casolans sense ou amb amanida -Fruita	27	-Crema de coliflor i patata amb crotons de pa -Estofat de gall d'indi amb amanida i grapatet de mill -Fruita	28	-Fusillls integrals amb s/ de tomàquet i fonoll -Falafel casolà amb pa de pitta i amanida -Iogurt de La selvatana	29	-Patata i coliflor gratinada -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida i ceba confitada	30



Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)  
Cada dia se servirà pa del Forn Prats de Mollet.  
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)

