

## MENU SENSE GLUTEN ESCOLA CAN BESORA · JUNE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	-Crema de pèsols i tirabecs -Fainà de patates, carbassó i ceba amb amanida -Iogurt	1 -Amanida d'arròs amb olives, tomàquets i cogombre -Pollastre amb patates al forn amb herbes i amanida -Fruita	2 -Llenties estofades -Arròs integral amb s/ de tomàquet i pastanaga -Fruita	3 -Macarrons S/GLUTEN amb beixamel d'espínacs -Peix fresc s/m amb amanida -Fruita
7 -Fusills s/gluten amb pesto d'alfàbrega -Estofat de gall d'indi amb amanida -Fruita	8 -Arròs integral amb samfaina -Bunyols de bacallà casolans s/gluten amb amanida	9 -Amanida de llenties (tomaquet, olives, cogombre) -Pizza s/gluten de formatge amb amanida	10 -Crema de carbassó i porros -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	11 -Patata i mongeta tendra -Croquetes de cigrons s/gluten amb amanida de tomàquet i olives -Iogurt
14 -Mix de cereals s/gluten amb s/ de verdures escalivades -Truita de carbassó amb tzatziki (iogurt i cogombre) -Fruita	15 -Macarrons s/gluten amb xampinyons, pastanaga i albergínia -Pernilet de pollastre amb amanida de tomàquet i cogombrets -Fruita	16 -Amanida de patata i mongeta tendra amb maionesa casolana -Peix fresc s/mercat amb amanida	17 -Cigrons estofats amb verdures -Arròs integral amb s/ de pebrot escalivat -Iogurt	18 -Crema de fonoll i ceba -Hamburguesa de vedella i porc amb grapat de mill -Fruita
21 -Amanida russa amb verat en oli -Bacallà al forn amb all i julivert i amanida -Fruita	22 <b>MENÚ DE FINAL DE CURS</b> triat pels nens i nenes de Can Besora	23	24	25
28	29	30	1	2



Menú elaborat per Vatuà 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 són 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**

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