

# MENU VEGETARIÀ ESCOLA CAN BESORA · JUNY 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 -Hamburguesa de llegums amb patates al forn i amanida -Fruita	2 -Llenties estofades -Arròs integral amb s/ de tomàquet i pastanaga -Fruita	3 -Macarrons integrals amb beixamel d'espínacs -Veguenuggets de tofu i shitake -Fruita
7 -Fusillis integrals amb pesto d'alfàbrega -Llegum estofat amb verdures -Fruita	8 -Arròs integral amb samfaina -Bunyols de llegum i espínacs amb amanida -Fruita	9 -Amanida de llenties (tomaquet, olives, cogombre) -Pizza casolana 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 amb amanida de tomàquet i olives -Iogurt
14 -Mix de cereals amb s/ de verdures escalivades -Trita de carbassó amb tzatziki (iogurt i cogombre)	15 -Macarrons integrals amb xampinyons, pastanaga i albergínia -Falafel amb amanida de tomàquet i cogombrets -Fruita	16 -Amanida de patata i mongeta tendra amb maionesa casolana -Veguenuggets de tofu i shitake amb amanida	17 -Cigrons estofats amb verdures -Arròs integral amb s/ de pebrot escalivat -Iogurt	18 -Crema de fonoll i ceba -Hamburguesa de llegums amb grapat de mill -Fruita
21 -Amanida russa -Trita de verdura amb 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 DE FESTA**

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)

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