

# MENU SENSE PEIX ESCOLA CAN BESORA · OCTUBRE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	-Arròs integral amb s/ de samfaina i fruits secs -Estofat de pollastre -Iogurt <b>1</b>
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita <b>4</b>	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Truita de verdures amb amanida -Fruita <b>5</b>	-Trinxat de verdures d'estiu amb cansalada -Croquetes de cigrons casolanes amb amanida -Fruita <b>6</b>	-Cigrons estofats -Pastís de mill amb carn picada i formatge -Iogurt <b>7</b>	-Sopa de verdures amb arròs integral -Estofat de gall d'indi amb verdures -Fruita <b>8</b>
11	12	13	14	15
-Patata i coliflor amb beixamel -Pernilet de pollastre amb amanida -Fruita <b>18</b>	-Sopa de pollastre amb galets -Truita d'albergínia i carbassó amb amanida -Fruita <b>19</b>	-Arròs integral amb porros i pastanaga -Vegenugets de tofu amb all i julivert -Fruita <b>20</b>	-Cigrons amb romesco -Croquetes de mill, pastanaga i xampinyons amb amanida -Fruita <b>21</b>	-Crema de verdures de temporada -Macarrons a la bolonyesa gratinats -Iogurt <b>22</b>
-Sopa de pollastre amb galets -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita <b>25</b>	-Llenties estofades -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt <b>26</b>	-Patata, carbassa i bledes al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa -Fruita <b>27</b>	-Crema de verdures -Hamburguesa de vedella i porc amb patates al forn -Fruita <b>28</b>	-Arròs amb s/de verdures i tomàquet -Vegenugets de tofu amb amanida -Fruita <b>29</b>



Plat tradicional

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 i les pastes 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 Mediterrani del Cantàbric.

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