

# MENU VEGETARIÀ ESCOLA CAN BESORA · SETEMBRE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
<b>CELEBREM EL NOU CURS!!</b> -Macarrons amb salsa de tomàquet i carbassó -Hamburguesa vegetal amb amanida -Fruita 	-Amanida russa casolana -Truita d'albergínia i carbassó amb amanida -Fruita	-Cigrons saltats amb verdures d'estiu -Arròs integral amb samfaina -Fruita	<b>MENÚ DE BENVINGUDA A P3</b> -Crema de carbassó -Vegenugets de tofu amb patates, pastanaga i xampinyons al forn -Crema de xocolata 	-Amanida d'arròs i verdures amb olives -Cigrons amb musselina d'alls i amanida de tomàquet
-Crema de carbassó i mongeta tendra -Estofat de mongeta blanca amb grapadet de mill	-Arròs amb porros, xampinyons i pastanaga -Truita d'albergínia i pebrots amb amanida -Fruita	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Falafel casolà amb pa de pitta -Iogurt	-Trinxat de verdures d'estiu -Vegenugets de tofu i shitake -Fruita	-Llenties estofades -Hamburguesa de llegums amb verdures al forn -Fruita
-Fusillis amb samfaina -Truita de verdures amb amanida -Fruita	-Crema de verdures -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Patata i mongeta tendra -Saltat de cigrons amb alls i amanida de tomàquet i cogombre -Fruita	-Amanida de llenties amb olives i cogombrets -Vegenugets de tofu amb crudités de pastanaga -Fruita	1



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 i fruita 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**

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