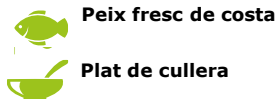


# MENU BASAL ESCOLA CAN BESORA · GENER 2022

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|--|--|--|--|
| <b>3</b>   | <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>7</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenties estofades amb verdures</li> <li>-Arròs integral amb s/ de carbassa i porros</li> <li>-Iogurt</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de peix amb arròs integral</li> <li>-Bacallà amb tomàquet al forn</li> <li>-Fruita</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata, col i pastanaga al vapor</li> <li>-Hamburguesa de vedella i porc</li> <li>-Fruita</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema d'api-rave i porros</li> <li>-Lassanya de cigrons amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fideuà de peix i verdures amb allioli casolà</li> <li>-Broqueta de gall d'indi amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Escudella de carbassa amb fideus</li> <li>-Truita de patata i calçots amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arròs al forn amb pèsols, xampinyons i pastanaga</li> <li>-Falafel casolà amb amanida, pa de pitta i s/ de iogurt</li> <li>-Iogurt</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata i bledes al vapor</li> <li>-Pernilet de pollastre al forn amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de porros i coliflor</li> <li>-Hamburguesa de vedella i porc amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fusillis de l'Increïble Hulk (amb beixamel d'espínacs)</li> <li>-Peix fresc s/mercat amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cigrons estofats amb romesco</li> <li>-Pastís de mill, carn i formatge amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de carbassa</li> <li>-Arròs a la cubana amb ou dur</li> <li>-Fruita</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fideuà de verdures amb allioli casolà</li> <li>-"Pancakes" casolans de bacallà amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trinxat de patata i col amb cansalada ecològica del Pirineu</li> <li>-Croquetes casolanes de cigrons amb amanida</li> <li>-Iogurt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de peix amb arròs integral</li> <li>-Estofat de gall d'indi amb verdures</li> <li>-Fruita</li> </ul>                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arròs 3 delícies (porros, pèsols i xampinyons)</li> <li>-Truita de patata i ceba amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>   |  |  |  |  |
| <b>31</b>  | <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>   |



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, fruites i 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  
**BODEGU CONSUMA LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA AL NOSTRE WEB**

