

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA CAN BESORA · GENER 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb s/ de carbassa i porros -Iogurt	-Sopa de peix amb arròs integral -Bacallà amb tomàquet al forn -Fruita	-Patata, col i pastanaga al vapor -Hamburguesa de vedella i porc -Fruita	-Crema d'api-rave i porros -LassanyaSENSE GLUTEN de cigrons amb amanida -Fruita	-Fideus s/gluten de peix i verdures amb allioli casolà -Broqueta de gall d'indi amb amanida -Fruita
10	11	12	13	14
-Escudella de carbassa amb fideus aS/GLUTEN -Truita de patata i calçots amb amanida -Fruita	-Arròs al forn amb pèsols,xampinyons i pastanaga -Falafel casolà amb amanida i s/ de iogurt -Iogurt	-Patata i bledes al vapor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita	-Crema de porros i coliflor -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	-Fusillis S/GLUTEN de l'Increible Hulk (amb beixamel d'espinacs) -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
17	18	19	20	21
-Cigrons estofats amb romesco -Pastís de mill, carn i formatge amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Fideus S/GLUTEN de verdures amb allioli casolà -"Pancakes" casolans de bacallà amb amanida	-Trinxat de patata i col amb cansalada ecològica del Pirineu -Croquetes casolanes de cigronsense gluten amb amanida -Iogurt	-Sopa de peix amb arròs integral -Estofat de gall d'indi amb verdures -Fruita
24	25	26	27	28
-Arròs 3 delícies(porros, pèsols i xampinyons) -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita				
31	1	2	3	4



Peix fresc de costa



Plat de cullera

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

PODEU CONSULTAR LA PREVISIÓ DE PEIX FRESC I DE FRUITA AL NOSTRE WEB

www.vatualolla.cat

VATUA
L'OLLA
cuina escolar