

# MENU SENSE LLET 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>
-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb s/ de carbassa i porros -Iogurt de soja 	-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 -Lassanya de cigrons amb amanida -Fruita	-Fideuà de peix i verdures -Broqueta de gall d'indi amb amanida -Fruita 
-Escudella de carbassa amb fideus -Truita de patata i calçots amb amanida -Fruita	-Arròs al forn amb pèsols,xampinyons i pastanaga -Falafel casolà amb amanida,pa de pitta -Iogurt de soja	-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 de l'Increïble Hulk (amb oli d'espínacs) -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 
-Cigrons estofats amb romesco -Pastís de mill i carn amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Fideuà de verdures -"Pancakes" casolans de bacallà amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata i col amb cansalada ecològica del Pirineu -Croquetes casolanes de cigrons SENSE LLET amb amanida -Iogurt de soja	-Sopa de peix amb arròs integral -Estofat de gall d'indi amb verdures -Fruita 
-Arròs 3 delícies(porros, pèsols i xampinyons) -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita				
<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>



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](http://www.vatualolla.cat)

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