MENU VEGETARIÀ 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 **10**	-Sopa de verdures amb arròs integral -Vegenuggets de tofu i shitake al forn -Fruita **11**	-Patata, col i pastanaga al vapor -Hamburguesa de llegums -Fruita **12**	-Crema d'api-rave i porros -Lassanya de cigrons amb amanida -Fruita **13**	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Truita de verdures amb amanida -Fruita **14**
-Escudella de carbassa amb fideus -Truita de patata i calçots amb amanida -Fruita **17**	-Arròs al forn amb pèsols,xampinyons i pastanaga -Falafel casolà amb amanida,pa de pitta i s/ de iogurt -Iogurt **18**	-Patata i bledes al vapor -Llegum estofat amb verdures -Fruita **19**	-Crema de porros i coliflor -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita **20**	-Fusillis de l'Increïble Hulk (amb beixamel d'espinacs) -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita **21**
-Cigrons estofats amb romesco -Pastís de mill i formatge amb amanida -Fruita **24**	-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita **25**	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita **26**	-Trinxat de patata i col amb cansalada ecològica del Pirineu -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Iogurt **27**	-Sopa de verdures amb arròs integral -Estofat de llegums amb verdures -Fruita **28**
-Arròs 3 delicies(porros, pèsols i xampinyons) -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita **31**	**1**	**2**	**3**	**4**

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