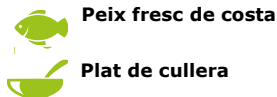


# MENU HALAL ESCOLA CAN BESORA · OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patata i bleada</li> <li>- Truita d'albergínia i porros</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassa i llenties vermelles</li> <li>- Pernilet de pollastre amb verdures</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cigrons amb tahine</li> <li>- Arròs integral amb verdures escalivades</li> <li>- Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral amb verdures</li> <li>- Pollastre halal al forn*</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llenties estofades amb verdures</li> <li>- Mill amb salsa de tomàquet</li> <li>- Fruita</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patata i bleada</li> <li>- Truita d'albergínia i porros</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassa i llenties vermelles</li> <li>- Pernilet de pollastre amb verdures</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cigrons amb tahine</li> <li>- Arròs integral amb verdures escalivades</li> <li>- Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons integrals amb s/ de carbassa i pastanaga</li> <li>- Peix fresc s/mercat*</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassó</li> <li>- Estofat de mongeta blanca amb grapatet de mill</li> <li>- Fruita</li> </ul>
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llenties especiades</li> <li>- Arròs integral amb s/ de pebrots</li> <li>- Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trinxat de col i patata</li> <li>- Pollastre al forn</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs 3 delícies (pèsols, porro i pastanaga)</li> <li>- Ous al forn</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuà de verdures amb alloli</li> <li>- Bacallà al forn amb salsa verda</li> <li>- Fruita</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fusillis integrals amb s/ de remolatxa</li> <li>- Croquetes de mill</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cigrons amb verdures</li> <li>- Arròs integral amb samfaina</li> <li>- Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de porros</li> <li>- Pastís de mill amb formatge</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patata al forn amb carbassó i pastanaga</li> <li>- Estofat de mongeta blanca</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de peix amb arròs integral</li> <li>- Peix fresc s/mercat</li> <li>- Fruita</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de coliflor</li> <li>- Hamburguesa de llegums amb patates al forn</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llenties estofades</li> <li>- Arròs i mill amb salsa de verdures i tomàquet</li> <li>- Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassa i pastanaga</li> <li>- Arròs a la cubana amb ou dur</li> <li>- Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spaguettis amb carbonara vegetal de xampinyons i verdures</li> <li>- Bacallà al forn amb all i julivert</li> <li>- Fruita</li> </ul>	FESTIU



Menú elaborat per Vatua l'Olla i revisat per Martí Marina (dietista col·legiat núm. CAT/01262)  
Cada dia se servirà pa elaborat amb farina semintegral ecològica del Forn Prats.  
Les nostres verdures, fruita, els llegums, la pasta i l'arròs son de producció ecològica i de proximitat.  
\*El pollastre és halal. 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 Garraf.  
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**

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