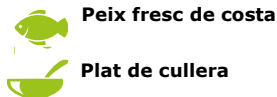


# MENU sense gluten ESCOLA CAN BESORA · OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
-Patata i bleada -Truita d'albergínia i porros - Fruita	-Crema de carbassa i lleties vermelles -Pernilet de pollastre amb verdures -Fruita	- Cigrons amb tahine - Arròs integral amb verdures escalivades -Iogurt	- Macarrons s/gluten amb s/ de carbassa i pastanaga -Peix fresc s/mercat* - Fruita	- Lleties estofades amb verdures -Mill amb salsa de tomàquet -Fruita
<b>FESTIU</b>	- Lleties especiades - Arròs integral amb s/ de pebrots - Iogurt	- Trinxat de col i patata - Pollastre al forn - Fruita	- Arròs 3 delícies (pèsols, porro i pastanaga) - Ous al forn - Fruita	- Fideus s/gluten de verdures amb allioli - Bacallà al forn amb salsa verda - Fruita
- Fusillis s/gluten amb s/ de remolatxa - Croquetes de mill - Fruita	- Cigrons amb verdures - Arròs integral amb samfaina - Iogurt	- Crema de porros - Pastís de mill amb carn i formatge - Fruita	- Patata al forn amb carbassó i pastanaga - Estofat de gall d'indi amb verdures - Fruita	- Sopa de peix amb arròs integral - Peix fresc s/mercat - Fruita
- Crema de coliflor - Hamburguesa de vedella i porc amb patates al forn - Fruita	- Lleties estofades - Arròs i mill amb salsa de verdures i tomàquet - Iogurt	- Crema de carbassa i pastanaga - Arròs a la cubana amb ou dur - Fruita	- Spaguettis s/gluten amb carbonara vegetal de xampinyons i verdures - Bacallà al forn amb all i julivert - Fruita	<b>FESTIU</b>
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30



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.  
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