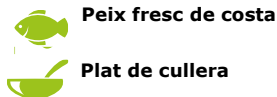


MENU sense ou ESCOLA CAN BESORA · OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> - Patata i bleda - Pollastre a la planxa - Fruita <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i lleties vermelles - Pernilet de pollastre amb verdures - Fruita <p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cigrons amb tahine - Arròs integral amb verdures escalivades - Iogurt <p>7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb s/ de carbassa i pastanaga - Peix fresc s/mercat* - Fruita <p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lleties estofades amb verdures - Mill amb salsa de tomàquet - Fruita <p>9</p>
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> - Lleties especiades - Arròs integral amb s/ de pebrots - Iogurt <p>13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trinxat de col i patata - Pollastre al forn - Fruita <p>14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arròs 3 delícies (pèsols, porro i pastanaga) - Hamburguesa a la planxa <p>15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fideuà de verdures amb allioli s/ou - Bacallà al forn amb salsa verda - Fruita <p>16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Fusillis integrals amb s/ de remolatxa - Croquetes de mill - Fruita <p>19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cigrons amb verdures - Arròs integral amb samfaina - Iogurt <p>20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de porros - Pastís de mill amb carn i formatge - Fruita <p>21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patata al forn amb carbassó i pastanaga - Estofat de gall d'indi amb verdures - Fruita <p>22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de peix amb arròs integral - Peix fresc s/mercat - Fruita <p>23</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de coliflor - Hamburguesa de vedella i porc amb patates al forn - Fruita <p>26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lleties estofades - Arròs i mill amb salsa de verdures i tomàquet - Iogurt <p>27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i pastanaga - Arròs a la cubana amb gall d'indi - Fruita <p>28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spaguettis amb carbonara vegetal de xampinyons i verdures - Bacallà al forn amb all i julivert - Fruita <p>29</p>	FESTIU
				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