

# MENU SENSE LLET ESCOLA CAN BESORA · NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
- Patata, moniato i bròquil vapor - Pollastre al forn amb castanyes - Gelatina  <b>2</b>	- Crema de carbassa amb lleties vermelles - Croquetes casolanes de mill S/LLET amb amanida - Fruita <b>3</b>	- Trinxat de col i patata amb cansalada ecològica del Pirineu - Fideus a la cassola amb costelló de porc - Fruita <b>4</b>	Cigrons estofats amb tahine - Arròs integral amb porros, pèsols i pastanagues - Fruita <b>5</b>	- Macarrons amb bechamel vegetal d'espínacs - Peix fresc s/mercat i amanida Fruita  <b>6</b>
- Patata i coliflor gratinats amb bechamel vegetal - Pernilet de pollastre amb herbes fresques - Fruita <b>9</b>	- Llenties amb espècies - Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet escalivats - Gelatina <b>10</b>	- Escudella de carbassa amb castanyes i fideus - Hamburguesa amb patates al forn i amanida - Fruita <b>11</b>	- Fusillis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet - Truita de l' increible Hulk (d'espínacs) amb amanida - Fruita <b>12</b>	- Crema d'api-rave i porro amb crotons - Bacallà gratinat amb musselina d'alls i patates i amanida <b>13</b>
- Cigrons amb romesco d'avellanes - Arròs integral amb tomàquet i ceba escalivats <b>16</b>	- Brou de pollastre amb fideus - Estofat de vedella amb grapatet de mill - Fruita <b>17</b>	- Crema de carbassa amb lleties vermelles - Truita de patata, col i ceba amb amanida - Gelatina <b>18</b>	- Macarrons amb salsa del drac de Can Besora (remolatxa i tomàquet) - Peix fresc s/mercat - Fruita  <b>19</b>	- Patata i bròquil - Pernilet de pollastre al forn amb amanida - Fruita <b>20</b>
- Fideuà de verdures amb allioli S/LLET casolà - Truita de patata i porros amb amanida - Fruita <b>23</b>	- Estofat de mongeta blanca - Arròs integral amb salsa de pastanaga i porros - Iogurt de la Selvatana <b>24</b>	- Patata, moniato i bleida - Gall d'indi al forn amb amanida - Fruita <b>25</b>	- Sopa de peix amb arròs integral - Hamburguesa de vedella i porc amb amanida - Fruita  <b>26</b>	- Crema de porros i patata amb crotons - Bunyols casolans de bacallà amb amanida - Fruita <b>27</b>
- Patata, moniato i coliflor - Ales de pollastre ecològic amb amanida - Fruita <b>30</b>				

 **MENÚ DE POST-CASTANYADA**  
 **PEIX FRESC DE COSTA**

Menú elaborat per Vatuà 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**  
[www.vatualolla.cat](http://www.vatualolla.cat)

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