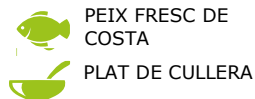


# MENU SENSE OU ESCOLA CAN BESORA · GENER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenties estofades amb naps i xirivies</li> <li>-Arròs integral amb s/de carbassa i tomàquet</li> <li>-Iogurt de La Selvatana</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mill amb salsa de tomàquet i pastanaga</li> <li>-Pollastre a la planxa amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata i bròquil al vapor</li> <li>-Gall d'indi amb mostassa i amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema d'api-rave i porros</li> <li>-Botifarra amb patates braves casolanes</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fusillis amb s/ de remolatxa, tomàquet i carbassa caramelitzada</li> <li>-Bunyols casolans de bacallà s/ou amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de peix amb arròs integral</li> <li>-Pollastre a la planxa amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hummus amb pa de pitta i bastonets de pastanaga</li> <li>-Macarrons amb salsa "Alfredo" (coliflor, mantega i formatge)</li> <li>-Iogurt de la Selvatana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenties estofades</li> <li>-Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata i bleda al vapor</li> <li>-Peix fresc s/mercat</li> <li>-Fruita</li> </ul> 	FESTIU
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fideuà de verdures</li> <li>-Pollastre a la planxa amb patates i amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de porros</li> <li>-Bacallà i cigrons estofats</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estofat de mongeta del ganxet</li> <li>-Arròs integral amb s/ de drac de Can Besora</li> <li>-Iogurt de La Selvatana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata i coliflor gratinades amb beixamel</li> <li>-Estofat de cap de llom</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenties amb verdures</li> <li>-Croquetes de mill i xampinyons s/ ou amb amanida</li> <li>-Fruita</li> </ul>
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29



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**  
[www.vatualolla.cat](http://www.vatualolla.cat)

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