

MENU BASAL ESCOLA ANGLESO LA · NOVEMBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	-Llenties estofades amb verdures -Arròs 3 delícies (porros, pèsols i pastanagues) -Fruita	-Crema de coliflor i ceba -Lassanya de cigrons i verdura amb amanida -Fruita	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita
-Escudella de cigrons i fideus amb carbassa -Trita de porros i espinacs amb amanida -Fruita	-Crema de verdures -Hamburguesa de vedella i porc amb grapat de mill i amanida -Fruita	-Patata i coliflor amb beixamel -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita	-Arròs amb s/ de remolatxa i fonoll -Croquetes casolanes de cigrons amb crudités de pastanaga i raves -Iogurt	-Spaguettis integrals amb pesto d'espinacs -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
-Llenties guisades amb verdures -Pastís de mill, formatge i carn amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa i ceba -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita	-Patata, coliflor i bròquil -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita	-Fideuà de peix fresc amb allioli casolà -Peix segons mercat amb amanida -Iogurt amb compota	-Crema d'api-rave i ceba -Cigrons amb verdures i romesco d'avellanes -Fruita
-Arròs integral amb picada de nyores i verdures -Trita de porros, pastanaga i espinacs amb amanida -Iogurt	-Crema de carbassa amb crotons de pa -Cigrons amb tahine de sèsam -Fruita	-Crema de coliflor i patata -Estofat de cap de llong amb grapat de mill -Fruita	-Fusillis amb carbonara vegetal -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Patata, bledes i moniatos -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades amb pèsols i pastanagues -Fruita
-Arròs integral amb oli d'espinacs -Trita de carbassa i porros amb amanida -Fruita	-Patata, moniato i espinacs -Mongetes blanques amb botifarró i verdures -Fruita	-Crema de verdures -Bacallà gratinat amb patates i musselina d'all -Fruita		

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)



El 100% de les nostres verdures i fruites són de producció ecològica i de proximitat i són producte de temporada

Els arrossos i la pasta són ecològics i de proximitat. El llegum dependrà de les collites de cada any

Els iogurts i els ous són frescos, de producció ecològica i de productors catalans

La carn de vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El pollastre és de sacrifici halal

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani del Cantàbric

Els fruits secs són del camp de Tarragona i el pa s'elabora a Cal forner de manera tradicional amb farina ecològica

Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina de cooperatives de Tarragona i de Lleida.

Més informació a www.laxupxup.cat i al nostre instagram [@laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional català