

MENU BASAL ESCOLA ANGLESOA · OCTUBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Cigrons estofats amb verdures -Pastís de mill, formatge i carn amb amanida -Iogurt de LA selvatana 3	-Crema de carbassó i ceba -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 4	-Fideuà amb allioli de llet casolà  -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 5	-Trinxat de patata i moniato amb col -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita 6	-Crema de carbassa i ceba -Estofat de pollastre amb verdures i patates -Fruita 7
-Arròs integral amb samfaina -Truita de carbassó i albergínia amb amanida -Fruita 10	-Patata, bledes i pastanaga -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita 11	-Sopa de pollastre i galets -Truita de moniatos i carbassa amb amanida -Fruita 12	-Crema de pastanaga i carbassó  -Llenties estofades amb verdures -Iogurt de La Selvatana 13	-Macarrons integrals amb carbonara vegetal -Bunyols de bacallà al forn amb amanida -Fruita 14
-Patata i coliflor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita 17	-Arròs integral amb verdures de tardor  -Llenties estofades especiades -Fruita 18	-Sopa de pollastre i galets -Truita de moniatos i carbassa amb amanida -Fruita 19	-Crema de porros i ceba -Macarrons amb bolonyesa de carn -Fruita 20	-Cigrons amb tahine -Croquetes casolanes de mill i xampinyons amb bastonets de pastanaga -Iogurt de La Selvatana 21
-Patata, pastanaga i carbassa rostides  -Truita de carbassó i ceba amb amanida -Fruita 24	-Llenties estofades amb tomàquet -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 25	-Crema de moniatos i pastanaga -Hamburguesa de vedella i porc amb mill i verdures al forn -Fruita 26	-Arròs amb s/ de remolatxa i carbassa  -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 27	-Escudella de tardor amb carbassa, fideus i castanyes  -Pollastre amb bolets i moniatos al forn -Pastís casolà 28
31	1	2	3	4

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. www.laxupxup.cat



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional