

# MENU HALAL ESCOLA ANGLESOA · NOVEMBRE 2022

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|--|--|---|---|---|
| 31   | 1  | -Llenties estofades amb verdures<br>-Arròs 3 delícies (porros, pèsols i pastanagues)<br>-Fruita   | -Crema de coliflor i ceba<br>-Lassanya de cigrons amb amanida<br>-Fruita  | -Trinxat de col i patata amb oli d'all<br>-Bunyols casolans de bacallà amb amanida<br>-Fruita                           |
| -Escudella halal de cigrons i fideus amb carbassa<br>-Truita de porros i espinacs amb amanida<br>-Fruita | -Crema de verdures<br>-Hamburguesa casolana de llegums amb grapatet de mill i amanida<br>-Fruita | -Patata i coliflor amb beixamel<br>-Pollastre halal rostit amb herbes i amanida<br>-Fruita        | -Arròs amb s/ de remolatxa i fonoll<br>-Croquetes casolanes de cigrons amb crudités de pastanaga i raves<br>-Iogurt | -Spaguettis integrals amb pesto d'espínacs<br>-Peix fresc s/mercat amb amanida<br>-Fruita                               |
| -Llenties guisades amb verdures<br>-Pastís de mill i formatge amb amanida<br>-Fruita                     | -Crema de carbassa i ceba<br>-Arròs a la cubana amb ou dur<br>-Fruita                            | -Patata, coliflor i bròquil<br>-Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt<br>-Fruita | -Fideuà de peix amb allioli casolà<br>-Bacallà al forn amb all i julivert i amanida<br>-Iogurt amb compota casolana | -Crema de verdures<br>-Cigrons amb verdures i romesco d'avellanes<br>-Fruita  |
| -Arròs integral amb picada de nyores i verdures<br>-Truita de carbassa i moniatos amb amanida<br>-Iogurt | -Crema de carbassa amb crotons de pa<br>-Cigrons amb tahine de sèsam<br>-Fruita                  | -Crema de coliflor i patata<br>-Estofat de llegums amb grapatet de mill<br>-Fruita                | -Fusillis amb carbonara vegetal<br>-Peix fresc s/mercat amb amanida<br>-Fruita                                      | -Patata, bledes i moniatos<br>-Mandonguilles casolanes de pollastre halal estofades amb pèsols i pastanagues<br>-Fruita |
| -Arròs integral amb oli d'espínacs<br>-Mongetes estofades<br>-Fruita                                     | -Patata, moniato i espinacs<br>-Pollastre al forn amb amanida<br>-Fruita                         | -Crema de verdures<br>-Bacallà gratinat amb patates i musselina d'all<br>-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](http://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