

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA ANGLESO LA · NOVEMBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	-Llenties estofades amb verdures -Arròs 3 delícies (porros, pèsols i pastanques) -Fruita	-Crema de coliflor i ceba -Lassanya de cigrons s/gluten amb amanida -Fruita	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita
-Escudella de cigrons amb carbassa -Truita 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 -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita	-Arròs amb s/ de remolatxa i fonoll -Hamburguesa casolana de cigrons s/gluten amb amanida	-Spaguettis s/gluten 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 oli dur -Fruita	-Patata, moniato i bròquil -Falafel casolà amb amanida i s/ de iogurt -Fruita	-Fideuà s/gluten de peix amb allioli casolà -Peix segons mercat 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 -Truita de carbassa i moniatos amb amanida -Iogurt	-Crema de carbassa -Cigrons amb tahine de sèsam -Fruita	-Crema de coliflor i patata -Estofat de cap de llom amb grapat de mill -Fruita	-Fusillis s/gluten amb carbonara vegetal s/gluten -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Patata, bledes i moniatos -Mandonguilles casolanes de pollastre s/gluten amb salsa de pèsols i pastanques -Fruita
-Arròs integral amb oli d'espinacs -Truita 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