

MENU SENSE LLET 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 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 -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 de cigrons amb amanida -Compota casolana	-Spaguettis integrals amb oli d'espínacs -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
-Llenties guisades amb verdures -Pastís de mill 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 pa de pitta i amanida -Fruita	-Fideuà de peix fresc -Peix segons mercat amb amanida -Compota casolana	-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 -Compota casolana	-Crema de carbassa amb crotons de pa -Cigrons amb tahine de sèsam -Fruita	-Crema de coliflor i patata -Estofat de cap de llom amb grapat de mill -Fruita	-Fusillis amb verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Patata, bledes i moniatos -Mandonguilles casolanes de pollastre amb salsa de pèsols i pastanagues -Fruita
-Arròs integral amb oli d'espínacs -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