

MENU SENSE OU 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 -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita
-Escudella de cigrons i fideus amb carbassa -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita	-Crema d'api-rave i patata -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 pastanaga i fonoll -Hamburguesa de cigrons amb amanida -Iogurt	-Spaguettis integrals amb oli d'espínacs -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 pollastre ala planxa -Iogurt amb compota casolana	-Patata, moniato i bròquil -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita	-Fideuà de peix amb allioli casolà (lactonesa) -Bacallà al forn amb all i julivert i amanida -Fruita	-Crema d'api-rave i ceba -Cigrons amb verdures i romesco d'avellanes -Fruita
-Arròs integral amb picada de nyores i verdures -Peix a la planxa amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa amb crotons de pa -Cigrons amb tahine de sèsam -Iogurt	-Crema de coliflor i patata -Estofat de cap de llom amb grapat de mill -Fruita	-Fusillis amb carbonara vegetal -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Patata, bledes i moniatos -Mandonguilles casolanes de pollastre amb salsa -Fruita
-Arròs integral amb oli d'espínacs -Peix a la planxa amb amanida -Fruita	-Patata, moniato i espínacs -Mongetes blanques amb botifarró i verdures -Fruita	-Crema de verdures -Bacallà gratinat amb patates -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