

## MENU SENSE PEIX ESCOLA ANGLESONA · OCTUBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Cigrons estofats amb verdures -Pastís de mill, formatge i carn amb amanida -Iogurt de LA selvatana	-Crema de carbassó i ceba -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Fideuà amb allioli de llet casolà -Vegugngets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata i moniato amb col -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita	-Crema de carbassa i ceba -Estofat de pollastre amb verdures i patates -Fruita
-Arròs integral amb samfaina -Truita de carbassó i albergínia amb amanida -Fruita	-Patata, bledes i pastanaga -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita		-Crema de pastanaga i carbassó -Llenties estofades amb verdures -Iogurt de La Selvatana	-Macarrons integrals amb carbonara vegetal -Bunyols de llegums al forn amb amanida -Fruita
-Patata i coliflor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb verdures de tardor -Llenties estofades especiades -Fruita	-Sopa de pollastre i galets -Truita de moniatos i carbassa amb amanida -Fruita	-Crema de porros i ceba -Macarrons amb bolonyesa de carn -Fruita	-Cigrons amb tahine -Croquetes casolanes de mill i xampinyons amb bastonets de pastanaga -Iogurt de La Selvatana
-Patata, pastanaga i carbassa rostides -Truita de carbassó i ceba amb amanida -Fruita	-Llenties estofades amb tomàquet -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita	-Crema de moniatos i pastanaga -Hamburguesa de vedella i porc amb mill i verdures al forn -Fruita	-Arròs amb s/ de remolatxa i carbassa -Vegugngets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	-Escudella de tardor amb carbassa, fideus i castanyes -Pollastre amb bolets i moniatos al forn -Pastís casolà
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](http://www.laxupxup.cat)



Menú de cullera



Menú tradicional