

MENU VEGETARIÀ ESCOLA ANGLÉSOLA · 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 llegums amb amanida -Fruita
-Escudella vegetal de cigrons i fideus amb carbassa -Truita de porros i espinacs amb amanida -Fruita	-Crema de verdures -Hamburguesa casolana de llegums amb grapatet de mill i amanida -Fruita	-Patata i coliflor amb beixamel -Falafel amb s/d'herbes i amanida -Fruita	-Arròs amb s/ de pastanaga i fonoll -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Iogurt	-Spaguettis integrals amb pesto d'espínacs -Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita
-Llenties guisades amb verdures -Pastís de mill i formatge amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa i ceba -Arròs a la cubana amb oli dur -Fruita	-Patata, coliflor i bròquil -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita	-Fideuà vegetal amb allioli casolà -Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida -Iogurt amb 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 -Fruita	-Crema de carbassa amb crotons de pa -Cigrons amb tahine de sèsam -Iogurt	-Crema de coliflor i patata -Estofat de llegums amb grapatet de mill -Fruita	-Fusillis amb carbonara vegetal -Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	-Patata, bledes i moniatos -Mandonguilles casolanes de llegums amb salsa -Fruita
-Arròs integral amb oli d'espínacs -Truita de carbassa i porros amb amanida -Fruita	-Patata, moniato i espínacs -Mongetes seques estofades -Fruita	-Crema de verdures -Cigrons gratinats 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)



Menú de cullera



Menú tradicional català