


MENU BASAL ESCOLA ANGLESOA · DESEMBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs amb porros, pèsols, pastanagues i amanida -Iogurt 	-Crema d'api-rave i porros -Pernilet de pollastre amb patates, pastanagues i xampinyons amb amanida -Fruita 
-Crema de carbassa i porros -Estofat de cap de lloç amb grapat de mill -Fruita 	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb oli d'espínacs i amanida -Fruita 	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb oli d'espínacs i amanida -Fruita 	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Iogurt 	-Pernilet de pollastre amb patates, pastanagues i xampinyons amb amanida -Fruita 
-Crema de bròquil i ceba -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 	-Sopa de galets -Pernilet de pollastre amb verdures i amanida -Fruita 	-Crema de xirivía i pastanaga -Llenties estofades amb patates i verdures -Fruita 	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Iogurt 	-Mongeta blanca estofada amb verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 
-Crema de porros i ceba -Pastís de mill i carn amb amanida -Fruita 	-Arròs integral amb samfaina d'hivern -Truita de carbassa, fonoll i pastanaga amb amanida -Fruita 	MENÚ SORPRESA TRIAT PER VOTACIÓ POPULAR 	-Fruita 	-Fruita 
26	27	28	29	30

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



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú de festa