

## MENU SENSE GLUTEN ESCOLA ANGLESONA · DESEMBRE 2022

| DILLUNS   | DIMARTS | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |    |  |    |   |    |
|---|---------|--|--|--|----|--|----|---|----|
| 28  | 29      | 30   | -Cigrons amb tahine de sèsam<br>-Arròs amb porros, pèsols, pastanagues i amanida<br>-Iogurt<br> | -Crema d'api-rave i porros<br>-Pernilet de pollastre amb patates, pastanagues i xampinyons amb amanida<br>-Fruita<br> |    |  |    |   |    |
| -Crema de carbassa i porros<br>-Estofat de cap de llom amb grapat de mill<br>-Fruita<br> | 6       | -Llenties estofades amb verdures<br>-Arròs integral amb oli d'espínacs i amanida<br>-Fruita<br>           | 7  | 8  | 9  |  |    |   |    |
| -Crema de bròquil i ceba<br>-Arròs a la cubana amb ou dur<br>-Fruita<br>                 | 12      | -Sopa de galets s/gluten<br>-Pernilet de pollastre amb verdures i amanida<br>-Fruita<br>                    | 13   | -Crema de xirivia i pastanaga<br>-Llenties estofades amb patates i verdures<br>-Fruita<br>                            | 14 | -Patata, bròcoli i coliflor al vapor<br>-Boletes d'arròs i bacallà amb amanida<br>-Iogurt<br> | 15 | -Mongeta blanca estofada amb verdures<br>-Peix fresc s/mercat amb amanida<br>-Fruita<br> | 16 |
| -Crema de porros i ceba<br>-Pastís de mill i carn amb amanida<br>-Fruita<br>             | 19      | -Arròs integral amb samfaina d'hivern<br>-Truita de carbassa, fonoll i pastanaga amb amanida<br>-Fruita<br> | 20   | MENÚ SORPRESA TRIAT PER VOTACIÓ POPULAR<br>   | 21 | 22   | 23 |   |    |
| 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](http://www.laxupxup.cat)



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú de festa