

# MENU SENSE OU 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  1	-Crema d'api-rave i porros -Pernilet de pollastre amb patates, pastanagues i xampinyons amb amanida -Fruita 2
-Crema de carbassa i porros -Estofat de cap de lloç amb grapat de mill -Fruita 5	6	-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb oli d'espínacs i amanida -Fruita 7	8	9
-Crema de bròquil i ceba -Arròs a la cubana amb pollastre a la planxa -Fruita 12	-Sopa de galets -Pernilet de pollastre amb verdures i amanida -Fruita 13	-Crema de xirivía i pastanaga -Llenties estofades amb patates i verdures -Fruita 14	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Iogurt 15	-Mongeta blanca estofada amb verdures -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 16
-Crema de porros i ceba -Pastís de mill i carn amb amanida -Fruita 19	-Arròs integral amb samfaina d'hivern -Pollastre a la planxa amb carbassa, fonoll i pastanaga i amanida -Fruita 20	MENÚ SORPRESA TRIAT PER VOTACIÓ POPULAR  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