

# MENU SENSE OU ESCOLA ANGLESONA · FEBRER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
30	31	-Crema de carbassa amb lleties vermelles --Peix amb patata i moniato i amanida -Fruita <b>1</b>	-Arròs 3 delícies amb pastanaga, xampinyons i porros -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i romaní i amanida -Iogurt <b>2</b>	-Mill amb verdures saltejades  -Peix fresc s/mercat amb amanida <b>3</b> -Fruita
-Fideuà de verdures amb allioli casolà (de llet) -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita <b>6</b>	-Crema de pastanaga i fonoll amb lleties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt <b>7</b>	-Patata, moniato i bledes al vapor -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita <b>8</b>	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita <b>9</b>	-Crema de coliflor i ceba -Bacallà amb patates al forn i amanida -Fruita <b>10</b>
-Lleties estofades amb verdures d'hivern  -Arròs integral amb s/ de remolatxa i carbassa -Fruita <b>13</b>	-Crema de porros i ceba -Pastís de mill amb carn i formatge i amanida -Iogurt <b>14</b>	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Cigrons amb verdures i xistorra -Fruita <b>15</b>	<b>MENÚ DE DIJOURS GRAS</b> -Arròs al forn amb samfaina d'hivern  -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita <b>16</b>	-Sopa de galets -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades amb verdures i amanida -Fruita <b>17</b>
20	-Crema d'api-rave -Peix amb patata i ceba al forn i amanida -Fruita <b>21</b>	-Lleties estofades amb verdures d'hivern  -Arròs integral amb s/ de carbassa i pastanaga -Fruita <b>22</b>	-Macarrons amb s/de l'increïble Hulk (espinacs)  -Peix fresc s/mercat amb verdures i amanida -Fruita <b>23</b>	-Patata, pastanaga i bròquil al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita <b>24</b>
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb hamburguesa de vedella -Fruita <b>27</b>	-Sopa de pistons -Estofat de pollastre i verdures amb amanida -Fruita <b>28</b>	1	2	3

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 festiu