

MENU SENSE PEIX ESCOLA ANGLESONA · FEBRER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	-Crema de carbassa amb lleties vermelles -Truita de patata i moniato amb amanida -Fruita	-Arròs 3 delícies amb pastanaga, xampinyons i porros -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i romaní i amanida -Iogurt	-Mill amb verdures saltejades -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Truita d'espínacs i ceba amb amanida -Fruita	-Crema de pastanaga i fonoll amb lleties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Patata, moniato i bledes al vapor -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Croquetes de mill amb amanida -Fruita	-Crema de coliflor i ceba -Mongeta blanca amb patates gratinat amb musselina d'all i amanida -Fruita
-Lleties estofades amb verdures d'hivern -Arròs integral amb s/ de remolatxa i carbassa -Fruita	-Crema de porros i ceba -Pastís de mill amb carn i formatge i amanida -Iogurt	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Cigrons amb verdures i xistorra -Fruita	MENÚ DE DIJOUS GRAS -Arròs al forn amb samfaina d'hivern -Truita de botifarra d'ou amb amanida -Fruita	-Sopa de galets -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades amb verdures i amanida -Fruita
20	21	-Lleties estofades amb verdures d'hivern -Arròs integral amb s/ de carbassa i pastanaga -Fruita	-Macarrons amb s/de l'increïble Hulk (espínacs) -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	-Patata, pastanaga i bròquil al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb dur -Fruita	-Sopa de pistons -Estofat de pollastre i verdures amb amanida -Fruita			
27	28			

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 festiu