

# MENU VEGETARIÀ ESCOLA ANGLESO LA · FEBRER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		-Crema de carbassa amb lleties vermelles -Truita de patata i moniato amb amanida -Fruita	-Arròs 3 delícies amb pastanaga, xampinyons i porros -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Iogurt	-Mill amb verdures saltejades -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita
30	31	1	2	3
-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 -Hamburguesa de llegums amb 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'alls i amanida -Fruita
6	7	8	9	10
-Lleties estofades amb verdures d'hivern -Arròs integral amb s/ de remolatxa i carbassa -Fruita	-Crema de porros i ceba -Pastís de mill amb formatge i amanida -Iogurt	-Trinxat de col i patata amb oli d'alls -Cigrons amb verdures -Fruita	<b>MENÚ DE DIJOUS GRAS</b> -Arròs al forn amb samfaina d'hivern -Truita de mongeta seca amb amanida -Fruita	-Sopa de galets -Mandonguilles casolanes de llegums amb verdures i amanida -Fruita
13	14	15	16	17
	-Crema d'api-rave -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-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 -Hamburguesa de llegums amb s/barbacoa i amanida -Fruita
20	21	22	23	24
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb dur -Fruita	-Sopa vegetal de pistons -Estofat de llegums i verdures amb amanida -Fruita			
27	28	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