

MENU BASAL ESCOLA ANGLESOA · MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	-Crema de pastanaga, fonoll i carbassa -Lassanya de cigrons amb amanida -Iogurt	-Patata i bledes al vapor -Hamburguesa de vedella i porc amb amanda -Fruita	-Guisat de llegums amb patates i verdures -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita
-Cus-cus de mill amb verdures de temporada -Trita de carxofes, ceba i moniatos amb amanida -Fruita	-Patata, coliflor, bròquil i pastanaga rostits al forn -Llenties estofades amb verdures -Fruita	-Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Fideuà de peix amb allioli casolà -Pollastre rostit amb amanida -Fruita	-Crema de patata, apirave i ceba amb crotons de pa -Falafel amb pa de pitta, salsa de iogurt i amanida -Iogurt
-Cigrons amb verdures de temporada guisades -Arròs integral amb s/ de carbassa, pastanaga i remolatxa	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Trita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Arròs amb verdures de temporada i picada de nyores -Peix s/mercat amb amanida -Fruita	-Macarrons amb s/amatriciana vegetal -Estofat de magre de porc amb verdures i amanida -Fruita	17
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Trita de porros i alls tendres amb amanida -Fruita	-Crema de pèsols i ceba -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Patata, bròcoli i pastanaga al forn -Pollastre rostit amb s/barbacoa i amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures de temporada -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita	-Crema de coliflor i ceba -Bacallà amb patates al forn gratinats amb musselina d'all i amanida -Fruita
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb s/ de carbassa confitada -Fruita	-Crema de porros, patata i ceba amb crotons de pa -Pastís de mill, carn, verdures i formatge amb amanida -Fruita	-Arròs amb s/ de pastanaga i remolatxa -Trita de calçots i fonoll amb amanida -Fruita	-Macarrons amb pesto d'alfàbrega i espinacs -Mandonguilles casolanes de pollastre amb verdures estofades i amanida -Fruita	-Trinxat de col i patata aml oli d'all -Mongeta blanca amb botifarró del Pirineu -Postres sorpresa

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 -excepte els pèsols- i fruites són de producció ecològica i de proximitat i són productes de temporada

La pasta és ecològica i de proximitat. El llegum i l'arròs dependran 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 ecològics i del camp de Tarragona i el pa s'elabora a Cal forner de manera tradicional
Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològica de cooperatives de Tarragona i de Lleida. www.laxupxup.cat



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional català