

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA ANGLE SOLA · MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	-Crema de pastanaga, fonoll i carbassa -Lassanya s/gluten de cigrons amb amanida -Iogurt	1 -Patata i bledes al vapor -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	2 -Guisat de llegums amb patates i verdures -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita
-Cus-cus de mill amb verdures de temporada -Truita de carxofes, ceba i moniatos amb amanida -Fruita	6 -Patata, coliflor, bròquil i pastanaga rostits al forn -Llenties estofades amb verdures -Fruita	7 -Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	8 -Fideuà de peix s/gluten amb allioli casolà -Pollastre rostit amb amanida -Fruita	9 -Crema de patata, apirave i ceba amb crotons de pa -Falafel amb salsa de iogurt i amanida -Iogurt
13 -Cigrons amb verdures de temporada guisades -Arròs integral amb s/ de carbassa, pastanaga i remolatxa	14 -Crema de carbassa amb llenties vermelles -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	15 -Arròs amb verdures de temporada i picada de nyores -Peix s/mercat amb amanida -Fruita	16 -Macarrons s/gluten amb s/amatricciana vegetal -Estofat de magre de porc amb verdures i amanida -Fruita	17
20 -Fideuà de verdures s/gluten amb allioli casolà -Truita de porros i alls tendres amb amanida -Fruita	21 -Crema de pèsols i ceba -Pizza casolana s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	22 -Patata, bròcoli i pastanaga al forn -Pollastre rostit amb amanida -Fruita	23 -Llenties estofades amb verdures de temporada -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita	24 -Crema de coliflor i ceba -Bacallà amb patates al forn gratinats amb musselina d'all i amanida -Fruita
27 -Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb s/ de carbassa confitada -Fruita	28 -Crema de porros, patata i ceba amb crotons de pa -Pastís de mill, carn, verdures i formatge amb amanida -Fruita	29 -Arròs amb s/ de pastanaga i remolatxa -Truita de calçots i fonoll amb amanida -Fruita	30 -Macarrons s/gluten amb pesto d'alfàbrega i espinacs -Mandonguilles casolanes de pollastre amb verdures estofades i amanida -Fruita	31 -Trinxat de col i patata amb oli d'all -Mongeta blanca ecològica 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 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 tradicional català