

MENU sense llet ESCOLA ANGLE SOLA · MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	-Crema de pastanaga, fonoll i carbassa -Lassanya de cigrons amb amanida -Compota casolana	-Patata i bledes al vapor -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	-Guisat de llegums amb patates i verdures -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita
-Cus-cus de mill amb verdures de temporada -Truita 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 -Pollastre rostit amb amanida -Fruita	-Crema de patata, apirave i ceba amb crotons de pa -Falafel amb pa de pitta, salsa de sèsam i amanida -Compota casolana
-Cigrons amb verdures de temporada guisades -Arròs integral amb s/ de carbassa, pastanaga i remolatxa	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Truita 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/amatricciana vegetal -Estofat de magre de porc amb verdures i amanida -Fruita	
-Fideuà de verdures -Truita de porros i alls tendres amb amanida -Fruita	-Crema de pèsols i ceba -Pizza casolana de verdures i tonyina amb amanida -Compota casolana	-Patata, bròcoli i pastanaga al forn -Pollastre rostit amb amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures de temporada -Boletes d'arròs i bacallà 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 i verdures amb amanida -Fruita	-Arròs amb s/ de pastanaga i remolatxa -Truita de calçots i fonoll amb amanida -Fruita	-Macarrons amb oli d'alfàbrega i espinacs -Mandonguilles casolanes de pollastre amb verdures estofades i amanida -Fruita	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Mongeta blanca ecològica amb botifarró del Pirineu -Postres sorpresa sense llet

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