

MENU SENSE PEIX ESCOLA ANGLESO LA · MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		-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 llegums amb amanida -Fruita
27	28	1	2	3
-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 verdures amb arròs integral -Truita de verdures amb amanida -Fruita	-Fideuà de verdures 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
6	7	8	9	10
-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 -Vegenugets de tofu i shitake amb amanida	-Macarrons amb s/amatricciana vegetal -Estofat de magre de porc amb verdures i amanida -Fruita	
13	14	15	16	17
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Truita 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 -Cigrons amb patates al forn gratinats amb musselina d'all i amanida -Fruita
20	21	22	23	24
-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 -Truita 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
27	28	29	30	31

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