

# MENU VEGETARIÀ ESCOLA ANGLE SOLA · 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 llegums amb amanda -Fruita	-Guisat de llegums amb patates i verdures -Bunyols casolans de llegums 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 verdures amb arròs integral -Truita de verdures amb amanida -Fruita	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Hamburguesa de llegums 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 -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Arròs amb verdures de temporada i picada de nyores -Veguenuggets de tofu i shitake amb amanida	-Macarrons amb s/ amatricciana vegetal -Estofat de llegums amb verdures i amanida -Fruita	
-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 -Hamburguesa de llegums 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
-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 amb verdures i formatge -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 llegums amb verdures estofades i amanida -Fruita	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Mongeta blanca estofada -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](http://www.laxupxup.cat)



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional català