

# MENU VEGETARIÀ ESCOLA ANGLÉSOLA · MAIG 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Patata, carbassa, apirave i colirave rostit al forn -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	-Crema de porros i ceba -Lassanya de cigrons amb amanida -Fruita	-Fusillis integrals amb s/ de verdures escalivades -Estofat de llegums i verdures amb amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures de primavera -Bunyols casolans de verdura amb amanida -Fruita
1	2	3	4	5
-Cus-cus de mill amb verdures al forn -Truita de carbassó i ceba amb amanida -Fruita	-Patata i carbassó rostits al forn -Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona i amanida -Iogurt	-Arròs integral amb samfaina de primavera -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	-Fideuà de verdures amb alloli casolà -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	-Crema d'api-rave -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Fruita
8	9	10	11	12
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb samfaina de primavera i amanida -Iogurt	-Crema de carbassó -Truita de patata i ceba amb amanit de tomàquet i olives -Fruita	-Patata i bledes -Estofat de llegums amb verdures i amanida -Fruita	-Arròs al forn amb xampinyons, porros i pastanaga -Mandonguilles casolanes de llegums amb amanida -Fruita	-Macarrons amb s/ de pastanaga i tomàquet -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita
15	16	17	18	19
-Fideuà de verdures amb alloli casolà -Truita d'espínacs i alls tendres amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Patata, carbassó i pastanaga rostides al forn -Hamburguesa de llegums amb verdures i amanida -Fruita	-Crema de ceba i carbassó -Mongeta blanca i patates gratinades amb musselina d'all i amanida -Fruita	-Cigrons amb verdures estofades -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita
22	23	24	25	26
-Arròs amb porros, pastanaga i xampinyons i s/ de soja -Truita de carbassó i amanida -Fruita	-Crema d'api-rave -Pastís de mill i formatge amb amanida -Iogurt	-Patata amb carbassó i pastanaga rostides al forn -Mongeta estofada amb verdures -Fruita		
29	30	31	1	2

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, de proximitat i 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

Més info a [www.laxupxup.cat](http://www.laxupxup.cat) i al nostre instagram [laxupxup\\_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú festiu



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional català