laXupXup
cuina a l'escola

ESCOLA ANGLESOLA · NOVEMBRE 2023

MENÚ SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	-**Crema** de carbassó i ceba -**Bacallà** amb **patates** gratinades al forn amb musselina d'alls i amanida -Fruita 2	-Caldós de **mongetes** amb carbassa -**Croquetes** casolanes de **mill** amb amanida -Fruita 3
-**LLentie**s estofades -**Arròs integral** amb oli d'espinacs i alfàbrega -Fruita 6	-Crema de **pèsols i patates** -Pastís de **mill** amb **carn** i verdures i amanida -Iogurt 7	-**Macarrons intregrals** amb s/ Alfredo (mantega i coliflor) -**Truita** de carbassa i moniatos amb amanida -Fruita 8	-Trinxat de **patata i col** amb cansalada -**Peix fresc** s/mercat amb amanida -Fruita 9	-**Arròs** 3 delícies amb porros, pastanaga i xampinyons -**Mandonguilles** casolanes de **pollastre** amb amanida -Fruita 10
-**Crema** de carbassa amb **llenties vermelles** -**Truita** de patata i ceba amb amanida -Fruita 13	-**Cigrons** amb estofat de verdures -**Arròs integral** amb s/ de verdures de tardor -Fruita 14	-**Patata,bledes de colors i pastanaga** al vapor -Pernilet de **pollastre** rostit amb amanida -Fruita 15	-**Espirals** amb s/ de remolaxa i carbassa -**Peix fresc** s/mercat amb amanida -Fruita 16	-**Cus-cus** amb verdures -**Falafel** amb pa de pitta, s/ de tahine i amanida -Iogurt 17
-Sopa de **galets** -Estofat de **pollastre** amb amanida -Fruita 20	-**Crema** de coliflor, ceba i porros -**Arròs** a la cubana amb **ou** dur -Fruita 21	-**Llenties** amb verdures escalivades -**Bunyols** casolans de **bacallà** amb amanida -Fruita 22	-**Arròs integral** amb oli de tomàquets secs -**Cigrons** amb tahine i amanida de crudités -Iogurt 23	-**Amanida complerta** amb fulla, crudités, llavors, germinats i encurtits -**Hamburguesa** de vedella i porc amb patates i moniatos al forn amb ketchup casolà -Fruita 24
-**Verdures** de temporada amb patates rostides i farigola -Vegenuggets de **tofu i shitake** amb amanida -Fruita 27	-**Mongetes** guisades amb verdures -**Truita** de porros i espinacs amb amanida -Fruita 28	-Sopa de **peix** amb **arròs** integral -**Peix fresc** s/mercat amb amanida i xips casolanes de moniato -Fruita 29	-**Fideuà** de peix i canana amb allioli casolà -Pernilet de **pollastre** al forn amb llimona i amanida -Fruita 30	1

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
Els nostres productes ecològics estan certificats i garantits per Intereco i Ecolocal
El 100% de les nostres verdures i fruites són de producció ecològica, de proximitat i de temporada (excepte el pèsol)
Els arrossos, la llentia vermella i la pasta són ecològics i de proximitat. El llegum dependrà de les collites de cada any
Els iogurts i els ous durs i els de la truita 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 i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes respectuosos
Els fruits secs són ecològics i del camp de Tarragona i el pa s'elabora al forn "Cal Forner"
Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològica de la cooperativa de Granyena (Lleida).
Podeu trobar més informació a www.laxupxup.cat i al nostre instagram laxupxup_cuinalescola

Menú de cullera
Menú tradicional
Peix fresc de costa
Menú del món

INTERECO CERTIFICADOS ESTABLECIMIENTO CON PRODUCTO ECOLÓGICO

ECOLOCAL Certificació d'aliments ecològics i de proximitat