

MENU BASAL ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · FEBRER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	-Crema de pastanaga i fonoll amb lleties vermelles -Trita de patata i moniato amb amanida -Fruita	-Arròs 3 delícies amb pastanaga, xampinyons i porros -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i romaní i amanida -Iogurt	-Lleties estofades amb verdures i patata -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Trita d'espinaçs i ceba amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa amb lleties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Patata, moniato i bledes al vapor -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita	-Crema de coliflor i ceba -Bacallà amb patates gratinat amb musselina d'alls i amanida -Fruita	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Croquetes de mill amb amanida -Fruita
-Crema de porros i ceba -Pastís de mill amb carn i formatge i amanida -Iogurt	-Lleties estofades amb verdures d'hivern -Arròs integral amb s/ de remolatxa i carbassa -Fruita	-Trinxat de col i patata amb oli d'alls -Cigrons amb verdures i xistorra -Fruita	MENÚ DE DIJOUS GRAS -Arròs al forn amb verdures d'hivern -Trita de botifarra d'ou amb amanida -Fruita	-Sopa de galets -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades amb verdures i amanida -Fruita
DIA FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	-Cigrons amb tahine -Trita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Crema d'api-rave -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita	-Sopa de pistons -Peix al forn amb verdures i amanida -Fruita	-Patata, pastanaga i bròquil al vapor -Ales de pollastre ecològiques amb s/barbacoa i amanida -Fruita
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Trinxat de mongeta blanca i bròquil -Hamburguesa de vedella i porc amb grapatet de mill i amanida -Fruita			

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 i fruites són de producció ecològica i de proximitat i són producte de temporada

La pasta és ecològica i de proximitat. El llegum i els arrossos dependran de la disponibilitat de les collites

Els iogurts de La Selvatana són de producció ecològica. Els ous són sencers i frescos

La carn de vedella és de certificació IGP-DOP "Vedella dels Pirineus Catalans". El pollastre és de sacrifici halal

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric

Els fruits secs són ecològics i del camp de Tarragona i el pa s'elabora al forn Elias de manera tradicional.

Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de cooperatives de Tarragona i de Lleida. www.laxupxup.cat



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú festiu