

MENU sense ou ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · FEBRER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	-Crema de pastanaga i fonoll amb lleties vermelles -Peix a la planxa amb patata, moniato i amanida -Fruita	1 -Arròs 3 delícies amb pastanaga, xampinyons i porros -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i romaní i amanida -Iogurt	2 -Lleties estofades amb verdures i patates -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
-Fideuà de verdures amb allioli casolà (de llet) -Pollastre a la planxa amb espinacs i ceba i amanida -Fruita	6 -Crema de carbassa amb lleties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	7 -Patata i bledes al vapor -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita	8 -Crema de coliflor i ceba -Bacallà amb patates gratinat al forn i amanida -Fruita	9 -Cigrons amb romesco d'avellanes -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita
-Crema de porros i ceba -Pastís de mill carn i formatge amb amanida -Iogurt	13 -Lleties estofades amb verdures d'hivern -Arròs integral amb s/ de remolatxa i carbassa -Fruita	14 -Trinxat de col i patata amb oli d'all -Cigrons amb verdures i xistorra -Fruita	15 -MENÚ DE DIJOUS GRAS -Arròs al forn amb verdures d'hivern -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita	16 -Sopa de galets -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades amb verdures i amanida -Fruita
DIA FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	20 -Cigrons amb tahine -Pollastre a la planxa amb patata i ceba i amanida -Fruita	21 -Crema d'api-rave -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita	22 -Sopa de pistons -Peix al forn amb verdures i amanida -Fruita	23 -Patata, pastanaga i bròquil al vapor -Ales de pollastre ecològiques amb s/barbacoa i amanida
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb pollastre -Fruita	27 -Mongetes estofades -Hamburguesa de vedella i porc amb grapat de mill i amanida -Fruita	28	1	2
				3

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