

# MENU SENSE PEIX ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · FEBRER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	-Crema de pastanaga i fonoll amb llenties vermelles -Truita de patata i moniato amb amanida -Fruita	1 -Arròs 3 delícies amb pastanaga, xampinyons i porros -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i romaní i amanida -Iogurt	2 3 -Llenties estofades amb verdures i patates -Vegenugets de tofu i shitake amb amanida -Fruita
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Truita d'espínacs i ceba amb amanida -Fruita	6 7 -Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	8 -Patata, moniato i bledes al vapor -Pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita	9 -Crema de coliflor i ceba -Hamburguesa de llegums amb patates gratinades i amb musselina d'alls i amanida -Fruita	10 -Cigrons amb romesco d'avellanes -Croquetes de mill amb amanida -Fruita
-Crema de porros i ceba -Pastís de mill carn i formatge amb amanida -Iogurt	13 14 -Llenties estofades amb verdures d'hivern -Arròs integral amb s/ de remolatxa i carbassa -Fruita	15 -Trinxat de col i patata amb oli d'alls -Cigrons amb verdures i xistorra -Fruita	16 MENÚ DE DIJOUS GRAS -Arròs al forn amb verdures d'hivern -Truita de botifarra d'ou amb amanida -Fruita	17 -Sopa de galets -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades amb verdures i amanida -Fruita
DIA FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	20 21 -Cigrons amb tahine -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	22 -Crema d'api-rave -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita	23 -Sopa de pistons -Vegenugets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	24 -Patata, pastanaga i bròquil al vapor -Ales de pollastre ecològiques amb s/barbacoa i amanida
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	27 28 -Mongetes estofades -Hamburguesa de vedella i porc amb grapat de mill i amanida -Fruita	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](http://www.laxupxup.cat)



Menú de cullera



Menú festiu