

MENU VEGETARIÀ 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	1 -Arròs 3 delícies amb pastanaga, xampinyons i porros -Hamburguesa casolana de llegums i amanida -Iogurt	2 -Lleties estofades amb verdures i patates -Vegenugets de tofu i shitake amb amanida -Fruita
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Trita d'espínacs i ceba -Fruita	6 -Crema de carbassa amb lleties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	7 -Patata, moniato i bledes al vapor -Llegums estofats -Fruita	8 -Crema de coliflor i ceba -Hamburguesa de llegums amb patates gratinades amb musselina d'all i amanida -Fruita	9 -Cigróns amb romesco d'avellanes -Croquetes de mill amb amanida -Fruita
13 -Crema de porros i ceba -Pastís de mill i formatge amb amanida -Iogurt	14 -Lleties estofades amb verdures d'hivern -Arròs integral amb s/de remolatxa i carbassa -Fruita	15 -Trinxat de col i patata amb oli d'all -Cigróns amb verdures -Fruita	16 MENÚ DE DIJOUS GRAS -Arròs al forn amb verdures d'hivern -Trita de mongeta seca amb amanida -Fruita	17 -Sopa vegetal de galets -Mandonguilles casolanes de llegums estofades amb verdures i amanida -Fruita
20 DIA FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	21 -Cigróns amb tahine -Trita 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 vegetal de pistons -Vegenugets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	24 -Patata, pastanaga i bròquil al vapor -Hamburguesa de llegums amb s/barbacoa i amanida -Fruita
27 -Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	28 -Mongetes estofades -Hamburguesa de llegums 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



Menú de cullera



Menú especial