

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	-Crema de pastanaga i fornoll amb lleties vermelles -Trita de patata i moniato amb amanida -Fruita 1	-Arròs amb pastanaga, xampinyons i porros -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i romaní i amanida -Iogurt 2	-Llenties estofades amb verdures i patates -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 3
-Fideuà s/gluten de verdures amb allioli casolà -Trita d'espinaçs i ceba -Fruita 6	-Crema de carbassa amb lleties vermelles -Pizza casolana s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Iogurt 7	-Patata, moniato i bledes al vapor -Pollastre al forn amb amanida -Fruita 8	-Crema de coliflor i ceba -Bacallà amb patates gratinat amb musselina d'all i amanida -Fruita 9	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita 10
-Crema de porros i ceba -Pastís de mill amb carn i formatge i amanida -Iogurt 13	-Llenties 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 -Trita de botifarra d'ou amb amanida -Fruita 16	-Sopa de galets s/gluten -Mandonguilles casolanes de pollastre estofades amb verdures i amanida -Fruita 17
DIA FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ 20	-Cigrons amb tahine -Trita de patata i ceba amb amanida -Fruita 21	-Crema d'api-rave -Falafel casolà amb amanida i s/ de iogurt -Fruita 22	-Sopa de pistons s/gluten -Peix al forn amb amanida -Fruita 23	-Patata, pastanaga i bròquil al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita 24
-Crema de carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -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 del taller