

# MENU BASAL ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · OCTUBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Crema de carbassó i ceba -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita <b>3</b>	-Cigrons estofats amb verdures -Pastís de mill, formatge i carn amb amanida -Iogurt de La Selvatana <b>4</b>	-Fideuà amb allioli de llet casolà  -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita <b>5</b>	-Trinxat de patata i moniato amb col -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita <b>6</b>	-Crema de carbassa i ceba -Estofat de pollastre amb verdures i patates -Fruita <b>7</b>
-Arròs integral amb samfaina -Truita de carbassó i albergínia amb amanida -Fruita <b>10</b>	-Patata, bledes i pastanaga -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita <b>11</b>	<b>12</b>	-Crema de pastanaga i carbassó  -Llenties estofades amb verdures -Fruita <b>13</b>	-Macarrons integrals amb carbonara vegetal -Bunyols de bacallà al forn amb amanida -Fruita <b>14</b>
-Patata i coliflor -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita <b>17</b>	-Arròs integral amb verdures de tardor  -Llenties estofades especiades -Fruita <b>18</b>	-Sopa de pollastre i galets -Truita de moniatos i carbassa amb amanida -Fruita <b>19</b>	-Cigrons amb tahine -Croquetes casolanes de mill i xampinyons amb bastonets de pastanaga -Iogurt de La Selvatana <b>20</b>	-Crema de porros i ceba -Macarrons amb bolonyesa de carn -Fruita <b>21</b>
-Patata, pastanaga i carbassa rostides  -Truita de carbassó i ceba amb amanida -Fruita <b>24</b>	-Llenties estofades amb tomàquet -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita <b>25</b>	-Crema de moniatos i pastanaga -Hamburguesa de vedella i porc amb grapat de mill i verdures al forn -Fruita <b>26</b>	-Arròs amb s/ de remolatxa i carbassa  -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita <b>27</b>	-Escudella de tardor amb carbassa, fideus i castanye!  -Pollastre amb bolets i moniatos al forn -Pastís casolà <b>28</b>
<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

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 i els ous són frescos, de producció ecològica i de productors catalans  
 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 del camp de Tarragona i el pa s'elabora al forn Elias de manera tradicional amb farina ecològica  
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina de cooperatives de Tarragona i de Lleida. [www.laxupxup.cat](http://www.laxupxup.cat)



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional