

# MENU SENSE LLET ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · OCTUBRE 2022

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