

# MENU VEGETARIÀ 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 3	-Cigrons estofats amb verdures -Pastís de mill amb formatge i amanida -Iogurt de La Selvatana 4	-Fideuà de verdures amb allioli de llet casolà -Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 5	-Trinxat de patata i moniato amb col -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita 6	-Crema de carbassa i ceba -Estofat de llegums amb verdures i patates -Fruita 7
-Arròs integral amb samfaina -Truita de carbassó i albergínia amb amanida -Fruita 10	-Patata, bledes i pastanaga -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 11		-Crema de pastanaga i carbassó -Llenties estofades amb verdures -Fruita 13	-Macarrons integrals amb carbonara vegetal -Bunyols de llegums al forn amb amanida -Fruita 14
-Patata i coliflor -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 17	-Arròs integral amb verdures de tardor -Llenties estofades especiades -Fruita 18	-Sopa de verdures i galets -Truita de moniatos i carbassa amb amanida -Fruita 19	-Cigrons amb tahine -Croquetes casolanes de mill i xampinyons amb bastonets de pastanaga -Iogurt de La Selvatana 20	-Crema de porros i ceba -Macarrons amb bolonyesa de llegums -Fruita 21
-Patata, pastanaga i carbassa rostides -Truita de carbassó i ceba amb amanida -Fruita 24	-Llenties estofades amb tomàquet -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 25	-Crema de moniatos i pastanaga -Hamburguesa de llegums amb grapat de mill i verdures al forn 26	-Arròs amb s/ de remolatxa i carbassa -Vegunuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 27	-Escudella de tardor amb carbassa, fideus i castanye! -Falafel amb bolets i moniatos al forn -Pastís casolà 28
31	1	2	3	4

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