MENU HALAL ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · MARÇ 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	-Sopa halal de galets -Estofat de pollastre halal amb verdures i amanida -Fruita 1	-Crema de pastanaga, fonoll i carbassa -Lassanya de llegums amb amanida -Iogurt 2	-Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita 3
-Patata, coliflor i pastanaga rostits al forn -Llenties especiades amb verdures -Fruita 6	-Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 7	-Fideuà de peix amb allioli casolà -Pernilet de pollastre halal rostit amb amanida -Fruita 8	-Crema d'apirave i ceba amb crotons de pa -Croquetes casolanes de llegums amb amanida -Fruita 9	-Cus-cus de mill amb verdures de temporada -Truita de carxofes,moniatos i ceba amb amanida -Iogurt 10
-Patata, bròquil i pastana al vapor - Cigrons amb tahine de sèsam -Fruita 13	-Macarrons integrals amb s/de carbassa i remolatxa -Estofat de llegums amb amanida -Fruita 14	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita 15	-Arròs al forn amb verdures de temporada i picada de nyores -Peix s/mercat amb amanida -Fruita 16	FESTIU 17
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Truita de porros i alls tendres amb amanida -Fruita 20	-Crema de coliflor i ceba -Bacallà amb patates al forn gratinats amb musselina d'alls i amanida -Fruita 21	-Patata, bròquil i pastanaga al forn -Pernilet de pollastre halal al forn amb amanida -Fruita 22	-Crema de pèsols i ceba -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt 23	-Llenties estofades amb verdures de temporada -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita 24
-Guisat de cigrons amb verdures de temporada -Arròs integral amb s/ de carbassa confitada i tomàquet -Fruita 27	-Crema de porros, patata i ceba -Pastís de mill amb verdures i formatge -Fruita 28	-Arròs amb s/ de pastanaga i remolatxa -Truita de calçots i fonoll amb amanida -Fruita 29	-Trinxat de col i patata amb oli d'alls -Mongeta blanca amb verdures -Fruita 30	-Macarrons amb pesto d'espinacs i alfàbrega -Mandonguilles casolanes de pollastre halal amb verdures estofades i amanida -Postres sorpresa 31

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, de farina semi-integral ecològica s'elabora a diari 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 final de trimestre · **Peix fresc de costa** · **Menú de cullera** · **Menú tradicional català**