

# MENU BASAL ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · ABRIL 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10</b>	-Crema de coliflor, patata i porros  -Llenties especiades amb sofregit -Fruita	-Arròs integral amb xampinyons, porros i pastanaga -Truita de carbassa i fonoll amb amanida -Fruita	-Crema d'api-rave -Bacallà i patates al forn gratinats amb musselina d'all i amanida -Fruita	<b>SORTIDA CULTURAL -Menú de carmanyola</b> -Amanida de pasta amb olives i cogombrets -Croquetes de pollastre amb bastonets de pastanaga -Fruita
-Cigrons amb romesco d'avellanes  -Arròs integral amb s/de pastanaga i fonoll -Fruita	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>17</b>	-Crema de carbassa -Pastís de mill amb carn i verdures i amanida -Iogurt	-Arròs al forn amb verdures de temporada -Truita d'espínacs i ceba amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata i verdures de primavera  -Mongeta del ganxet amb botifarró del Pirineu -Fruita	-Spaguettis amb s/ de pastanaga, tomàquet i herbes fresques  -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>MENÚ DE SANT JORDI*</b>  -Sopa de lletres -Ales de drac ecològic amb salsa de foc i amanida -Iogurt de roses	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>24</b>	-Cigrons amb tahine de sèsam -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Crema de pastanaga, patata i ceba -Falafel casolà amb amanida, pa de pitta i salsa de iogurt -Fruita	-Patata, carbassa i bledes al vapor -Peix segons mercat amb amanida i xips casolanes d'espínacs -Fruita	-Llenties estofades amb verdures  -Arròs integral amb dauets de verdures i s/ de soja Fruita
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</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 de La Selvatana són de producció ecològica. Els ous són sencers i frescos

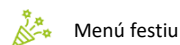
La carn de vedella és de certificació IGP-DOP "Vedella dels Pirineus Catalans". El pollastre és de sacrifici halal

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 cooperativa de Lleida

Més info a [www.laxupxup.cat](http://www.laxupxup.cat) i al nostre instagram [laxupxup\\_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

\*Menú de Sant Jordi: Sopa de pollastre de lletres/ Ales de pollastre eco amb salsa barbacoa/Iogurt amb maduixes



Menú festiu



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional català