

MENU HALAL ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · ABRIL 2023

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | -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 | SORTIDA CULTURAL-Menu de carmanyola -Amanida de pasta amb cogombrets i olives -Pollastre al forn |
| -Cigrons amb romesco d'avellanes -Arròs integral amb s/de pastanaga i fonoll -Fruita | -Crema de carbassa -Pastís de mill amb formatge, 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 verdures -Fruita | -Spaguettis amb s/ de pastanaga, tomàquet i herbes fresques -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita |
| MENÚ DE SANT JORDI -Sopa halal de lletres -Drac halal amb salsa de foc i amanida -Iogurt de roses | -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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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

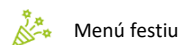
Els iogurts de La Selvatana són de producció ecològica. Els ous són sencers i frescos

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 festiu



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional català