

MENU VEGETARIÀ 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 -Cigrons i patates al forn gratinats amb musselina d'all i amanida -Fruita	SORTIDA CULTURAL-Menu de carmanyola -Amanida de pasta amb cogombrets i olives -Croquetes d'espínacs
-Cigrons amb romesco d'avellanes  -Arròs integral amb s/de pastanaga i fonoll -Fruita	-Crema de carbassa -Pastís de mill amb formatge 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 verdures -Fruita	-Spaguettis amb s/ de pastanaga, tomàquet i herbes fresques -Vegenugets de tofu i shiitake amb amanida -Fruita
MENÚ DE SANT JORDI  -Sopa de lletres -Dauets de drac vegetarià 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 -Hamburguesa de llegums amb amanida i xips casolanes d'espínacs -Fruita	-Llenties estofades amb verdures  -Arròs integral amb dauets de verdures i s/ de soja Fruita
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
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

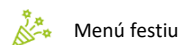
Els iogurts de La Selvatana són de producció ecològica. Els ous són sencers i frescos

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