

MENU SENSE GLUTEN ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · MAIG 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Arròs integral amb salsa de carbassa i pastanaga -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures de primavera -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita	-Crema de ceba i porros -Lassanya s/gluten de cigrons amb amanida -Fruita	-Fusillis s/gluten amb oli d'espínacs -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida -Fruita
1	2	3	4	5
-Patata, carbassa i api-rave rostits al forn -Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona i amanida -Iogurt	-Arròs integral amb samfaina de primavera -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Crema de coliflor -Truita de patates i ceba amb amanit de tomàquet i olives -Fruita	-Fideuà s/gluten de peix amb alloli casolà -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita	-Cus cus de mill amb verdures saltejades -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita
8	9	10	11	12
-Crema de carbassa i llenties vermelles -Truita de carbassó, ceba i patata amb amanida -Fruita	-Arròs al forn amb xampinyons, porros i pastanaga -Pollastre rostit amb amanida -Fruita	-Crema de coliflor -Llenties estofades amb verdures i amanida -Iogurt	-Macarrons s/gluten amb s/ amatricciana vegetal -Estofat de cap de llom amb verdures i amanida -Fruita	-Cigrons amb tahine de sèsam -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
15	16	17	18	19
-Fideuà s/gluten de verdures amb alloli casolà -Truita d'espínacs i alls tendres amb amanida -Fruita	-Patata, carbassó i pastanaga rostides al forn -Estofat de pollastre amb verdures -Fruita	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza casolana s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Crema de ceba i carbassó -Bacallà i patates gratinades amb musselina d'all i amanida -Fruita	-Guisat de cigrons amb nyores -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita
22	23	24	25	26
-Crema d'api-rave -Pastís de mill, carn i formatge amb amanida -Iogurt	-Llenties amb verdures i sofregit de tomàquet -Arròs integral amb oli d'espínacs -Fruita	-Crema de verdura de temporada -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita		
29	30	31	1	2

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 Elías de manera tradicional. Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de cooperativa de Lleida

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



Menú festiu



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional català