

MENU VEGETARIÀ ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · MAIG 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Arròs integral amb salsa de carbassa i pastanaga -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures de primavera -Bunyols casolans d'espínacs amb amanida -Fruita	-Crema de ceba i porros -Lassanya de cigrons amb amanida -Fruita	-Fusillis integrals amb s/ de l'Increible Hulk * -Mandonguilles casolanes de llegums amb amanida -Fruita
	1	2	3	4
-Patata, carbassa i api-rave rostits al forn -Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona i amanida -Iogurt	-Arròs integral amb samfaina de primavera -Vegenuggets de tofu i shiitake amb amanida -Fruita	-Crema de coliflor -Truita de patates i ceba amb amanit de tomàquet i olives -Fruita	-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	-Cus cus de mill amb verdures saltejades -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Fruita
	8	9	10	11
-Crema de carbassa i llenties vermelles -Truita de carbassó, ceba i patata amb amanida -Fruita	-Arròs al forn amb xampinyons, porros i pastanaga -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	-Crema de carbassó -Llenties estofades amb verdures i amanida -Iogurt	-Macarrons amb s/ amatriciana vegetal -Estofat de mongeta seca amb verdures i amanida -Fruita	-Cigrons amb tahine de sèsam -Vegenuggets de tofu i shiitake amb amanida -Fruita
	15	16	17	18
-Fideuà de verdures amb allioli casolà -Truita d'espínacs i alls tendres amb amanida -Fruita	-Patata, carbassó i pastanaga rostides al forn -Estofat de llegums amb verdures -Fruita	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Crema de ceba i carbassó -Cigrons i patates gratinades amb musselina d'all i amanida -Fruita	-Guisat de cigrons amb nyores -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita
	22	23	24	25
-Crema d'api-rave -Pastís de mill 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 Elias 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)

*La salsa de l'Increible Hulk és una beixamel d'espínacs



Menú festiu



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional català