


MENU VEGETARIÀ ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · JUNY 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	-Trinxat de verdures de primavera amb oli d'all -Amanida de lleties amb tomàquet, olives i cogombres -Fruita	1 2
5	-Patata, carbassó i pastanaga rostides amb herbes -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	6 -Crema de carbassa i ceba -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Fruita	7 -Arròs integral amb samfaina -Cigrons amb tahine de sèsam -Iogurt	8 9 -Amanida de pasta -Truita de verdures amb amanida -Fruita
12 -Crema de pèsols -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	13 -Macarrons integrals amb s/ de pastanaga i fonoll -Mandonguilles casolanes de llegums amb verdures -Fruita	14 -Amanida de lleties amb verdures i olives -Bunyols de verdures amb amanit de tomàquet -Iogurt	15 -Arròs al forn amb verdures i picada de nyores -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	16 -Amanida de patata, cogombres i ceba -Vegenugget casolà de lletia vermella amb tzatiki -Fruita
19 -Crema de verdures d'estiu -Truita paisana (patata i pebrots) amb amanit de tomàquet -Fruita	20 -Humus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre i torrades de pa -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita	21 -Amanida russa casolana -Vegenugget de tofu i shitake amb amanida -Fruita	22 MENÚ SORPRESA DE FINAL DE CURS 	23
26	27	28	29	30



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)



Menú festiu



Peix fresc de costa



Menú de cullera



Menú tradicional català