



cuina a l'escola

ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · DESEMBRE 2023 **MENÚ VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	-Sopa vegetal amb arròs integral -Bunyol casolà de llegum amb crudités de colirave i pastanaga -Fruita 1
-Trinxat de patata i col amb oli d'all - Trita de verdures amb amanida -Iogurt 4	- Mill amb s/de pastanaga i tomàquet -Estofat de llegums amb amanida -Fruita 5	6	7	8
-Crema d' api-rave i porros - Mongetes seques amb patates gratinades amb musselina d'all -Fruita 11	- Cigrons amb romesco de carbassa - Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt 12	- Patata, pastanaga i bledes de colors al vapor -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita 13	- Lenties estofades amb sofregit de verdures -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita 14	- Fideuà de verdures amb alloli casolà - Trita de calçots amb crudités (raves i colirave) -Fruita 15
- Cigrons amb tahine de sèsam - Arròs integral amb s/ de carbassa i xampinyons -Fruita  18	- Spaguettis amb carbonara vegetal - Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 19	MENÚ DE FESTA TRIAT PER VOTACIÓ POPULAR  20	21	22
25	26	27	28	29

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)

Els nostres productes ecològics estan certificats i garantits pels segells d'Intereco i Ecolocal

El 100% de les nostres verdures i fruites són de producció ecològica de proximitat i de temporada (excepte el pèsol)

Totes les farines, els cereals, la pasta i les lenties vermelles són ecològiques i de proximitat.

Els arrossos i la resta de llegums dependran de les collites de cada any

Els iogurts, la llet, els ous durs i els de la truita són frescos, sencers, de producció ecològica i de productors catalans

La carn de vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El pollastre és de sacrifici halal

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes respectuosos

Els fruits secs són ecològics i del camp de Tarragona i el pa s'elabora al forn Elias amb farina semi-integral ecològica

Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina verge extra de la D.O. P. Siurana (Tarragona).

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

