



cuina a l'escola

ESCOLA L'ARENAL DE LLEVANT · GENER 2024 MENU SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
-Llenties especiades -Arròs integral amb s/ de pastanaga i carbassa -Fruita 8	-Macarrons s/gluten amb oli d'espínacs -Peix al forn amb amanit de remolatxa -Fruita 9	-Trinxat amb oli d'all's -Truita de porros i ceba amb amanida de col lombarda -Fruita 10	-Crema de pèsols i patata -Pastís de mill, carn, verdures i formatge amb amanida -Iogurt 11	-Mill amb verdures d'hivern i amanida -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida -Fruita 12
-Crema de porros amb llenties vermelles -Truita de patata amb amanida -Fruita 15	-Caldós de mongeta blanca amb carbassa -Arròs amb sofregit de tomàquet, all i ceba -Fruita 16	-Patata, bròquil i carbassa al vapor -Pernilet de pollastre rostit "a l'ajillo" amb amanida -Fruita 17	-Spaguettiss/gluten amb pesto d'espínacs -Peix fresc s/mercat amb amanida de col i pastanaga -Fruita  18	-Mill amb salsa de pastanaga i tomàquet Falafel casolà amb amanida i s/de tahine -Iogurt 19
-Llenties amb verdures i nyores -Peix al forn amb amanida -Fruita 22	-Crema de pastanaga i porros -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita 23	-Sopa de galets -Estofat de pollastre i verdures amb amanida -Fruita 24	-Patata i verdura de temporada al vapor -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Iogurt 25	-Amanida complerta amb crudités, encurtits, germinats i pipes -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Fruita  26
-Crema de carbassa i moniato -Llenties estofades amb verdures i amanida -Fruita  29	-Fideuà s/gluten de peix amb allioli casolà -Pollastre rostit amb llimona, romaní i amanida -Fruita  30	-Patates rostides amb bròcoli i pastanaga -Boletes de bacallà amb amanida -Iogurt 31	1	2

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 llenties 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 ecològic verge extra de la D.O. P. Siurana (Tarragona).

Podeu trobar més informació a www.laxupxup.cat i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

