

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>-Crema de carbassa i lenties vermelles</p> <p>-Truita de patata i ceba amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>-Mongeta blanca amb romesco</p> <p>-Arròs integral amb samfaina</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>-Patata i verdura rostida amb oli d'herbes</p> <p>-Pernilet de pollastre rostit amb allada i amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>-Macarrons integrals amb s/ de verdures escalivades</p> <p>-Peix fresc s/mercat amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>-Saltat de mill i verdures</p> <p>-Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de tahine</p> <p>-Iogurt</p> <p style="text-align: right;">6</p>
<p>-Fusillis amb s/alfredo (amb coliflor i mantega)</p> <p>-Estofat de pollastre i verdures amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>-Crema de verdures</p> <p>-Arròs a la cubana amb ou dur</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>-Llenties especiades</p> <p>-Peix fresc s/mercat amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p style="text-align: right;">12</p>	<p style="text-align: right;">13</p>
<p>-Crema de porros i ceba</p> <p>-Guisat de lenties amb patata i verdures</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>-Fideuà de peix amb allioli casolà</p> <p>-Pernilet de pollastre amb herbes amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>-Verdures rostides amb patata</p> <p>-Bunyols casolans de bacallà amb amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>-Cigrons guisats amb verdures i nyores</p> <p>-Truita de carbassó i amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>-Sopa de peix amb arròs integral</p> <p>-Peix fresc s/mercat amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">20</p>
<p>-Trinxat de patata i col amb oli d'all</p> <p>-Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>-Mill amb s/ de pastanaga i carbassa</p> <p>-Magre de porc estofat amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>-Cigrons amb tahine de sèsam</p> <p>-Arròs integral 3 delícies amb tamari</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>-Crema de verdures</p> <p>-Truita de patata,ceba i pebrots amb amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>-Spaguettis amb s/ de remolatxa i tomàquet</p> <p>-Peix fresc s/mercat amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">27</p>
<p>-Fideuà de verdures amb allioli casolà</p> <p>-Truita de verdures amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>-Moniatos i verdura al vapor</p> <p>-Hamburguesa de vedella i porc i amanida amb castanyes i magrana</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">31</p>	<p style="text-align: right;">1</p>	<p style="text-align: right;">2</p>	<p style="text-align: right;">3</p>

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)

Els arrossos, la llentia vermella i la pasta són ecològics i de proximitat. El llegum dependrà de les collites de cada any

Els iogurts i els ous són frescos, 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


Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològica de la cooperativa de Granyena (Lleida).

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

