

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
4	5	-Spaguettis integrals amb s/ de verdures i tomàquet -Pollastre halal rostit amb amanida -Crema de xocolata	-Amanida russa casolana -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Amanida de llenties amb olives i tomàquets -Pastís de mill amb formatge i amanida -Fruita
11	12	-Crema de verdures -Falafel casolà amb pa de pitta, salsa de iogurt i amanida -Fruita	-Hummus amb bastonets de cogombre, pastanaga i pa torrat -Arròs integral amb samfaina -Iogurt	-Fusillis amb s/de pebrots escalivats -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita
-Crema de verdures -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Pastís fred de patata, olives i verdura -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Iogurt	-Fideuà de peix amb allioli casolà -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb oli d'espínacs -Estofat de llegums amb amanida -Fruita	-Llenties amb verdures d'estiu i patates -Pernilet de pollastre halal rostit amb amanida -Fruita
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29
	-Cus-cus integral amb verdures -Truita de verdures d'estiu amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb dauets de verdures -Falafel amb salsa a l'ajillo i amanida -Fruita	-Gaspaxo suau amb crotons -Patates i bacallà gratinats amb musselina d'alls i amanida -Fruita	-Llenties especiades amb tomàquet -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt

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 per 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

