

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

