

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
-Llenties amb sofregit de ceba, all i pastanaga -Arròs integral amb s/ de verdures escalivades -Fruita  6	-Macarrons integrals amb s/Alfredo (mantega i coliflor) -Peix amb amanida -Fruita 7	-Trinxat de patata, carbassa i bledes amb cansalada ecològica -Truita de porros amb amanida -Fruita 8	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza de verdures i formatge amb amanida -Iogurt 2	-Amanida complerta: enciams-ravenets-germinats-encurtits-pipes de carbassa -Bacallà amb patates gratinat amb musselina d'all -Fruita 3
-Crema de porros amb llenties vermelles -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita 13	-Estofat de mongeta blanca guisada amb verdures -Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet -Fruita  14	-Patata i verdura rostides amb all i herbes -Pernilet de pollastre amb salseta al forn amb amanida -Fruita 15	-Espirals amb beixamel d'espínacs -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  16	-Mill amb verdures i alfàbrega -Falafel amb pa de pitta, s/ de iogurt i tahine i amanida -Iogurt 17
-Llenties amb verdures escalivades -Peix amb amanida i xips de moniato -Fruita 20	-Crema de verdures de temporada -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita  21	-Sopa de galets -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita 22	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Iogurt 23	-Amanida complerta: enciams-ravenets-germinats-encurtits-pipes de carbassa -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Fruita 24
-Crema de verdures de temporada -Llenties especiades amb patates -Fruita  27	-Fideuà de peix amb allioli casolà -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i alls i amanida -Fruita  28	-Verdures amb patata rostides al forn -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Iogurt 29	-Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa de pitta -Truita de patata i espínacs amb amanida -Fruita 30	1

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 lletia vermella i la pasta són ecològics i de proximitat. El llegum dependrà de les collites de cada any

Els iogurts i els ous durs i els de la truita són sencers, 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

