

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	-Crema de carbassa amb lleties vermelles -Pizza s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Amanida completa: enciams-ravenets-germinats-encurtits-pipes de carbassa -Bacallà amb patates gratinat amb musselina d'all -Fruita
-Lleties amb sofregit de ceba, all i pastanaga -Arròs integral amb s/ de verdures escalivades -Fruita	-Macarrons s/gluten amb s/ d'espínacs -Peix amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata, carbassa i bledes amb cansalada ecològica -Truita de porros amb amanida -Fruita	-Crema de pèsols i patata -Pastís de mill i carn amb amanida -Iogurt	-Cigrons amb romesco de carbassa -Mandonguilles de pollastre s/gluten amb amanida i grapat de mill -Fruita
-Crema de porros amb lleties vermelles -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Estofat de mongeta blanca guisada amb verdures -Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet -Fruita	-Patata i verdura rostides amb all i herbes -Pernilet de pollastre amb salsa al forn amb amanida -Fruita	-Espirals s/gluten amb s/Alfredo (coliflor i mantega) -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Mill amb verdures i alfàbrega -Falafel amb s/ de iogurt i tahine i amanida -Iogurt
-Lleties amb verdures escalivades -Peix amb amanida i xips de moniato -Fruita	-Crema de verdures de temporada -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Sopa de galets s/gluten -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita	-Trinxat de col i patata amb oli d'all -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Iogurt	-Amanida completa: enciams-ravenets-germinats-encurtits-pipes de carbassa -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Fruita
-Crema de verdures de temporada -Lleties especiades amb patates -Fruita	-Fideuà s/gluten de peix amb allioli casolà -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i alls i amanida -Fruita	-Verdures amb patata rostides al forn -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Iogurt	-Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga -Truita de patata i espínacs amb amanida -Fruita	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 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 i quins són els productes de temporada a [www.laxupxup.cat](http://www.laxupxup.cat) i al nostre instagram

[laxupxup\\_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

