

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	-Macarrons integrals amb beixamel d'espínacs -Peix amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata, carbassa i bledes amb cansalada ecològica -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Amanida complerta: enciams-ravenets-germinats-encurtits-pipes de carbassa -Bacallà amb patates -Fruita
6	7	8	9	10
-Crema de porros amb llenties vermelles -Peix al forn amb patata i ceba i 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 salseta al forn amb amanida -Fruita	-Espirals amb s/Alfredo (coliflor i mantega) -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Mill amb verdures i alfàbrega -Falafel amb pa de pitta, s/ de iogurt i tahine i amanida -Iogurt
13	14	15	16	17
-Llenties amb verdures escalivades -Peix amb amanida i xips de moniato -Fruita	-Crema de verdures de temporada -Arròs a la cubana amb pollastre -Fruita	-Sopa de galets -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 complerta: enciams-ravenets-germinats-encurtits-pipes de carbassa -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Fruita
20	21	22	23	24
-Crema de verdures de temporada -Llenties estofades amb patates i espècies -Fruita	-Fideuà de peix amb alloli casolà (de llet) -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 i pa de pitta -Suquet de peix i patata amb verdures i amanida -Fruita	
27	28	29	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 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 i quins són els productes de temporada 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

