

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
-Mill amb oli d'alfàbrega -Estofat de llegums amb verdures i bolets i amanida -Fruita 5	-Cigrons amb romesco d'hivern -Arròs integral amb s/ de remolatxa i tomàquet -Fruita 6	-Macarrons amb s/napolitana i formatge ratllat -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 7	AVUI ÉS DIJOUS GRAS!! -Crema d'api-rave i porros amb crostons -Truita de patata amb amanida de pastanaga i remolatxa -Fruita 8	-Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 2
12	13	14	15	16
-Crema de carbassa amb llienties vermelles -Pizza casolana de 4 formatges amb amanida -Iogurt 12	-Crema de carbassa amb llienties vermelles -Pizza casolana de 4 formatges amb amanida -Iogurt 13	-Patata rostida amb bleda i pastanaga -Hamburguesa de pollastre halal amb amanida -Fruita 14	-Guisat de llienties amb verdures -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita 15	-Sopa de galets -Truita d'espinacs i patata amb amanida -Fruita 16
19	20	21	22	23
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb sofregit de ceba,all i tomàquet i amanida -Fruita 19	-Espirals integrals amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Peix amb amanida -Fruita 20	-Trinxat de patata, col i espigalls -Truita de verdures amb amanida -Fruita 21	-Crema de pèsols i patata -Pastís de mill, formatge i verdures amb amanida -Iogurt 22	-Cus-cus amb verdures -Mandonguilles casolanes de pollastre halal amb amanida -Fruita 23
26	27	28	29	1
-Crema de verdures amb llienties vermelles -Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 26	-Mongetes estofades -Arròs amb s/ de verdures escalivades -Fruita 27	-Patata, bròquil i coliflor al vapor -Ales de pollastre halal amb s/barbacoa i amanida -Fruita 28	-Spaguettis integrals amb carbonara vegetal -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 29	

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)

Totes les farines, els cereals, la pasta i les llienties vermelles són ecològiques i de proximitat.

Els arrossos i la resta de llegums dependran de les collites de cada any

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

Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina verge extra del Priorat - D.O. P. Siurana (Tarragona).

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

