

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	-Hummus amb crudités i pa s/gluten -Truita de patata i calçots amb amanida -Fruita 1	-Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  2
-Mill amb oli d'alfàbrega -Estofat de magre de porc amb verdures i bolets i amanida -Fruita 5	-Cigrons amb romesco d'hivern -Arròs integral amb s/ de remolatxa i tomàquet -Fruita 6	-Macarrons s/gluten 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 i botifarra d'ou amb amanida de pastanaga i remolatxa -Fruita  8	-Trinxat de patata, moniato i carbassa amb oli d'all -Pollastre arrebossat s/gluten amb amanida -Iogurt amb toppings de xocolata  9
12	13	14	15	16
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb sofregit de ceba,all i tomàquet i amanida -Fruita 19	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza s/gluten de 4 formatges amb amanida -Iogurt 13	-Patata rostida amb bleda i pastanaga -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita 14	-Guisat de llenties amb verdures -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita 15	-Sopa de galets s/gluten -Truita d'espinacs i patata amb amanida -Fruita 16
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb sofregit de ceba,all i tomàquet i amanida -Fruita 19	-Espirals s/gluten amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Peix amb amanida -Fruita 20	-Trinxat de patata,col i espigalls amb cansalada -Truita de verdures amb amanida -Fruita 21	-Crema de pèsols i patata -Pastís de mill, carn, formatge i verdures amb amanida -Iogurt 22	-Arròs amb verdures -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida -Fruita 23
-Crema de verdures amb llenties vermelles -Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet s/gluten i amanida -Fruita  26	-Mongetes estofades amb botifarró -Arròs amb s/ de verdures escalivades -Fruita 27	-Patata, bròquil i coliflor al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbaçoa i amanida -Fruita 28	-Spaguettis s/gluten amb dauets de tofu -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  29	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)

Totes les farines, els cereals, la pasta i les llenties 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 Elías 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

