

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
- <b>Llenties</b> especiades - <b>Arròs integral</b> amb s/ de pastanaga i carbassa - Fruita	- <b>Macarrons integrals</b> amb oli i d'espínacs - <b>Peix</b> al forn amb amanit de remolatxa - Fruita	- <b>Trinxat</b> amb oli d'all - <b>Truita</b> de porros i ceba amb amanida de col lombarda - Fruita	- <b>Crema</b> de pèsols i patata - <b>Pastís de mill, carn i</b> verdures amb amanida - Gelatina/Compota	- <b>Cus-cus</b> amb verdures d'hivern i amanida - <b>Mandonguilles casolanes de pollastre</b> amb amanida - Fruita
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
- <b>Crema</b> de porros amb <b>llenties vermelles</b> - <b>Truita</b> de patata amb amanida - Fruita	- Caldós de <b>mongeta blanca</b> amb carbassa - <b>Arròs</b> amb sofregit de tomàquet, all i ceba - Fruita	- <b>Patata, bròquil i carbassa</b> al vapor - Pernilet de <b>pollastre</b> rostit "a l'ajillo" amb amanida - Fruita	- <b>Spaguettis</b> amb oli d'espínacs - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb amanida de col i pastanaga - Fruita 	- <b>Mill</b> amb salsa de pastanaga i tomàquet - <b>Falafel</b> casolà amb pa de pitta, amanida i s/de tahine - Gelatina/compota
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
- <b>Llenties</b> amb verdures i nyores - <b>Peix</b> al forn amb amanida - Fruita	- <b>Crema</b> de pastanaga i porros - <b>Arròs</b> a la cubana amb <b>ou</b> dur i amanida - Fruita	- <b>Sopa</b> de galets - Estofat de <b>pollastre</b> i verdures amb amanida - Fruita	- <b>Patata i verdura</b> de temporada al vapor - <b>Boletes d'arròs i bacallà</b> amb amanida - Gelatina/compota	- <b>Amanida</b> complerta amb crudités, encurtits, germinats i pipes - <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà - Fruita
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
- <b>Crema</b> de carbassa i moniato - <b>Llenties</b> estofades amb verdures i amanida - Fruita 	- <b>Fideuà</b> de peix - <b>Pollastre</b> rostit amb llimona, romaní i amanida - Fruita 	- <b>Patates</b> rostides amb bròcoli i pastanaga - <b>Bunyols</b> casolans de <b>bacallà</b> amb amanida - Gelatina/compota	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		

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 Elias amb farina semi-integral ecològica**

**Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina verge extra de la D.O. P. Siurana (Tarragona).**

**Podeu trobar més informació a [www.laxupxup.cat](http://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

