

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
-Mill amb oli d'alfàbrega -Estofat de magre de porc amb verdures i bolets i amanida -Fruita <b>5</b>	-Cigrons amb romesco d'hivern -Arròs integral amb s/ de remolatxa i tomàquet -Fruita <b>6</b>	-Macarrons amb s/napolitana i formatge ratllat -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita <b>7</b>	<b>AVUI ÉS DIJOUS GRAS!!</b> -Crema d'api-rave i porros amb crostons -Hamburguesa de vedella amb amanida de pastanaga i remolatxa -Fruita <b>8</b>	-Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita <b>9</b>
12	13	14	15	16
	-Crema de carbassa amb lleties vermelles -Pizza casolana de 4 formatges amb amanida -Iogurt <b>13</b>	-Patata rostida amb bleda i pastanaga -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita <b>14</b>	-Guisat de lleties amb verdures -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita <b>15</b>	-Sopa de galets -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita <b>16</b>
19	20	21	22	23
-Cigrons amb tahine de sèsam -Arròs integral amb sofregit de ceba,all i tomàquet i amanida -Fruita <b>19</b>	-Espirals integrals amb s/alfredo (coliflor i mantega) -Peix amb amanida -Fruita <b>20</b>	-Trinxat de patata i col amb cansalada -Pernilet de pollastre amb amanida -Fruita <b>21</b>	-Crema de pèsols i patata -Pastís de mill, carn, formatge i verdures amb amanida -Iogurt <b>22</b>	-Cus-cus amb verdures -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida -Fruita <b>23</b>
26	27	28	29	1
-Crema de verdures amb lleties vermelles -Pollastre a la planxa amb patates i pa amb tomàquet i amanida -Fruita <b>26</b>	-Mongetes estofades amb botifarró -Arròs amb s/ de verdures escalivades -Fruita <b>27</b>	-Patata, bròquil i coliflor al vapor -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita <b>28</b>	-Spaguettis integrals amb carbonara vegetal -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita <b>29</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 lleties 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](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

