





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

