

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

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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

