

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	- Hummus amb crudités i pa de pitta - Truita de patata i calçots amb amanida -Fruita 1	- Sopa vegetal amb arròs integral - Vegenugets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 2
- Mill amb oli d'alfàbrega - Estofat de llegums amb verdures i bolets i amanida -Fruita 5	- Cigrons amb romesco d'hivern - Arròs integral amb s/ de remolatxa i tomàquet -Fruita 6	- Macarrons amb s/napolitana i formatge ratllat - Mandonguilles de llegums amb amanida -Fruita 7	AVUI ÉS DIJOUS GRAS!! - Crema d'api-rave i porros amb crostons - Truita de patata amb amanida de pastanaga i remolatxa -Fruita  8	- Trinxat de patata, moniato i carbassa amb oli d'alls - Tofu arrebossat amb amanida - Iogurt amb toppings de xocolata  9
12	13	14	15	16
- Crema de carbassa amb lleties vermelles - Pizza casolana de 4 formatges amb amanida -Iogurt 12	- Crema de carbassa amb lleties vermelles - Pizza casolana de 4 formatges amb amanida -Iogurt 13	- Patata rostida amb bleda i pastanaga - Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita 14	-Guisat de lleties amb verdures - Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita 15	- Sopa vegetal de galets - Truita d'espinacs i patata amb amanida -Fruita 16
19	20	21	22	23
- Cigrons amb tahine de sèsam - Arròs integral amb sofregit de ceba,all i tomàquet i amanida -Fruita 19	- Espirals integrals amb s/alfredo (coliflor i mantega) - Vegenugets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 20	- Trinxat de patata i col - Truita de verdures amb amanida -Fruita 21	- Crema de pèsols i patata - Pastís de mill, formatge i verdures amb amanida -Iogurt 22	- Cus-cus amb verdures - Mandonguilles casolanes de llegums amb amanida -Fruita 23
26	27	28	29	1
- Crema de verdures amb lleties vermelles - Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita  26	- Mongetes estofades - Arròs amb s/ de verdures escalivades -Fruita 27	- Patata, bròquil i coliflor al vapor - Hamburguesa de llegums amb s/barbaçoa i amanida -Fruita 28	- Spaguettis integrals amb carbonara vegetal - Vegenugets de tofu i shitake 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 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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

