

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
26	27	28	29	-Cus-cus amb verdures -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de tahine -Iogurt <b>1</b>
-Mill amb s/ de pastanaga i tomàquet -Peix al forn amb patates, pastanaga i amanida -Fruita <b>4</b>	-Crema de verdures -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita <b>5</b>	-Mongeta blanca estofada -Pollastre al forn amb amanida -Fruita <b>6</b>	-Patata, bròquil romanescu i carbassa al vapor -Bunyols casolans de llentia vermella amb s/ de verdures i alfàbrega i amanida -Iogurt <b>7</b>	-Crema de carbassa -Macarrons amb bolonyesa de carn i formatge ratllat i amanida -Fruita <b>8</b>
-Crema de bròquil i porros -Cigrons amb tahine de sèsam -Fruita  <b>11</b>	-Fideuà de peix i canana amb allioli casolà -Pernilet de pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita  <b>12</b>	-Patates rostides amb verdures de temporada -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Iogurt <b>13</b>	-Hummus amb cruditès de pastanaga i pa de pitta -Truita de patata i calçots amb amanida -Fruita <b>14</b>	-Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  <b>15</b>
-Trinxat de patata, coliflor i carbassa -Pollastre a l'allet amb amanida -Fruita <b>18</b>	-Llenties estofades -Arròs integral amb oli d'espínacs -Fruita  <b>19</b>	-Crema de pastanaga amb fonoll -Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita  <b>20</b>	-Fusillis integrals amb pesto rosso -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  <b>21</b>	-Amanida completa amb cruditès, encurtits, germinats i pipes -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Postres sorpresa  <b>22</b>
25	26	27	28	29

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 Elías 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

