

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
26	27	28	29	<ul style="list-style-type: none"> -Cus-cus amb verdures -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de tahine -Iogurt 1
<ul style="list-style-type: none"> -Mill amb s/ de pastanaga i tomàquet -Peix al forn amb patates, pastanaga i amanida -Fruita 4	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de verdures -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita 5	<p>MENÚ VIVA ZAPATA !!</p> <ul style="list-style-type: none"> -Frijoles amb formatge i "nachos" -Burrito de pollastre amb amanida -Fruita 6	<ul style="list-style-type: none"> -Patata, bròquil romanescu i carbassa al vapor -Bunyols casolans de llentia vermella amb s/ de verdures i alfàbrega i amanida -Iogurt 7	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de carbassa -Macarrons amb bolonyesa de carn i formatge ratllat i amanida -Fruita 8
<ul style="list-style-type: none"> -Crema de bròquil i porros -Cigrons amb tahine de sèsam -Fruita 11	<ul style="list-style-type: none"> -Fideuà de peix i canana amb allioli casolà -Pernilet de pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita 12	<ul style="list-style-type: none"> -Patates rostides amb verdures de temporada -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Iogurt 13	<ul style="list-style-type: none"> -Hummus amb cruditès de pastanaga i pa de pitta -Truita de patata i calçots amb amanida -Fruita 14	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 15
<ul style="list-style-type: none"> -Trinxat de patata, coliflor i carbassa -Ales de pollastre ecològic a l'allet amb amanida -Fruita 18	<ul style="list-style-type: none"> -Llenties estofades -Arròs integral amb oli d'espínacs -Fruita 19	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de pastanaga amb fonoll -Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 20	<ul style="list-style-type: none"> -Fusillis integrals amb pesto rosso -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 21	<ul style="list-style-type: none"> -Amanida completa amb cruditès, encurtits, germinats i pipes -Hamburguesa de vedella i porc amb el seu panet i patates braves amb ketchup casolà -Postres sorpresa 22
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 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

