

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
26	27	28	29	1
- <b>Mill</b> amb s/ de pastanaga i tomàquet - <b>Peix</b> al forn amb patates, pastanaga i amanida -Fruita <b>4</b>	- <b>Crema</b> de verdures - <b>Arròs</b> a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita <b>5</b>	<b>MENÚ VIVA ZAPATA !!</b> - <b>Frijoles</b> amb formatge i "nachos" - <b>Burrito de pollastre halal</b> amb amanida -Fruita  <b>6</b>	- <b>Patata, bròquil</b> romanescu i carbassa al vapor - <b>Bunyols</b> casolans de <b>lletia vermella</b> amb s/ de verdures i alfàbrega i amanida -Iogurt <b>7</b>	- <b>Crema</b> de carbassa - <b>Macarrons</b> amb <b>bolonyesa</b> de <b>llegums</b> i formatge ratllat i amanida -Fruita <b>8</b>
- <b>Crema</b> de bròquil i porros - <b>Cigrons</b> amb tahine de sèsam -Fruita  <b>11</b>	- <b>Fideuà</b> de <b>peix i canana</b> amb allioli casolà -Pernilet de <b>pollastre halal</b> rostit amb herbes i amanida -Fruita  <b>12</b>	- <b>Patates</b> rostides amb <b>verdures</b> de temporada - <b>Bunyols</b> casolans de <b>bacallà</b> amb amanida -Iogurt <b>13</b>	- <b>Hummus</b> amb crudités de pastanaga i pa de pitta - <b>Truita</b> de patata i calçots amb amanida -Fruita <b>14</b>	- <b>Sopa de peix</b> amb <b>arròs integral</b> - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb amanida  <b>15</b>
- <b>Trinxat</b> de <b>patata, coliflor i carbassa</b> -Pernilet de <b>pollastre halal</b> a l'allet amb amanida -Fruita <b>18</b>	- <b>Llenties</b> estofades - <b>Arròs integral</b> amb oli d'espínacs -Fruita  <b>19</b>	- <b>Crema</b> de pastanaga amb fonoll - <b>Truita</b> de patata amb pa amb tomàquet i amanida  <b>20</b> -Fruita <b>20</b>	- <b>Fusillis integrals</b> amb pesto rosso - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb amanida  <b>21</b> -Fruita <b>21</b>	- <b>Amanida</b> complerta amb crudités, encurtits, germinats i pipes - <b>Hamburguesa</b> de pollastre halal amb el seu panet i <b>patates</b> braves amb ketchup casolà  <b>22</b> -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 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](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

