

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
26	27	28	29	1
-Mill amb s/ de pastanaga i tomàquet -Peix al forn amb patates, pastanaga i amanida -Fruita 4	-Crema de verdures -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita 5	MENÚ VIVA ZAPATA !! -Frijoles amb "nachos" -Burrito de pollastre amb amanida -Fruita  6	-Patata, bròquil romanescu i carbassa al vapor -Bunyols casolans de llentia vermella amb s/ de verdures i alfàbrega i amanida -Gelatina/Compota 7	-Cus-cus amb verdures -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de tahine -Gelatina/Compota 1
-Crema de bròquil i porros -Cigrons amb tahine de sèsam -Fruita  11	-Fideuà de peix i canana -Pernilet de pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita  12	-Patates rostides amb verdures de temporada -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Gelatina/Compota 13	-Hummus amb cruditès de pastanaga i pa de pitta -Truita de patata i calçots amb amanida -Fruita 14	-Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida  15
-Trinxat de patata, coliflor i carbassa -Ales de pollastre ecològic a l'allet amb amanida -Fruita 18	-Llenties estofades -Arròs integral amb oli d'espínacs -Fruita  19	-Crema de pastanaga amb fonoll -Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita  20	-Fusillis integrals amb oli d'herbes -Peix fresc s/mercat amb amanida  21	-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 s/llet  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

