

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 pollastre a la planxa i amanida -Fruita 5	MENÚ VIVA ZAPATA !! - Frijoles amb formatge i "nachos" - Burrito de pollastre amb amanida -Fruita 6	- Patata, bròquil romanescu i carbassa al vapor - Bunyols casolans de lletia vermella (sense ou) amb s/ de verdures i alfàbrega i amanida -Iogurt 7	- Cus-cus amb verdures - Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de tahine -Iogurt 1
- Crema de bròquil i porros - Cigrons amb tahine de sèsam -Fruita 11	- Fideuà de peix i canana amb allioli casolà (de llet) -Pernilet de pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita 12	- Patates rostides amb verdures de temporada -Boletes d' arròs i bacallà amb amanida -Iogurt 13	- Hummus amb crudités de pastanaga i pa de pitta - Hamburguesa de vedella amb patata, calçots i amanida -Fruita 14	- Sopa de peix amb arròs integral - Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 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 -Pernilet de pollastre amb patata i pa amb tomàquet i amanida -Fruita 20	- Fusillis integrals amb oli d'herbes - Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 21	- Amanida completa amb crudités, 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 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 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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

