

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

