

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p><b>-Llenties</b> amb sofregit de verdures i picada de fruits secs</p> <p><b>-Arròs integral</b> 3 delícies (porros, pèsols i pastanaga), amb crudités</p> <p>-Iogurt</p> <p><b>1</b>  <b>2</b></p>	<p><b>-Trinxat</b> de col i patata amb cansalada</p> <p><b>-Truita</b> de verdures amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>3</b></p>	<p><b>-Crema</b> de pèsols</p> <p><b>-Macarrons s/gluten</b> amb salsa bolonyesa i formatge</p> <p>-Fruita</p> <p><b>4</b></p>	<p><b>-Cigrons</b> amb romesco</p> <p><b>-Mandonguilles s/gluten</b> casolanes de pollastre amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>5</b></p>
<p><b>-Crema</b> de pastanaga i llegums</p> <p><b>-Truita</b> de patates amb amanida i pa s/gluten amb tomàquet</p> <p><b>8</b></p>	<p><b>-Mill</b> amb verdures de temporada</p> <p><b>-Falafel</b> casolà amb salsa de tahine i amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p><b>9</b></p>	<p><b>-Patata i bròquil</b> romanesc al vapor</p> <p>-Pernilet de <b>pollastre</b> rostit a l'allet amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>10</b></p>	<p><b>-Espirals s/gluten</b> amb samfaina de primavera</p> <p><b>-Peix fresc s/mercat</b> amb amanida amb pèsols frescs</p> <p>-Fruita  <b>11</b></p>	<p>-Caldós de <b>mongetes blanques</b> amb carbassa</p> <p><b>-Arròs</b> amb s/ de verdures escalivades</p> <p>-Fruita  <b>12</b></p>
<p><b>-Llenties</b> especiades amb patates</p> <p><b>-Peix</b> al forn amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>15</b></p>	<p><b>-Crema</b> de coliflor i fonoll</p> <p><b>-Arròs</b> a la cubana amb ou dur i acompanyament de tirabecs</p> <p>-Fruita</p> <p><b>16</b></p>	<p><b>-Patata i verdures</b> al vapor amb oli de pimentó</p> <p>-Estofat de <b>pollastre</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>17</b></p>	<p><b>-Macarrons s/gluten</b> amb carbonara vegetal (de tofu)</p> <p><b>-Bunyols (s/gluten)</b> de llenties vermelles amb amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p><b>18</b></p>	<p><b>-Amanida</b> complerta amb fulla, crudités, pipes, germinats i encurtits</p> <p><b>-Hamburguesa de vedella i porc</b> amb patates braves i ketchup casolà</p> <p>-Fruita</p> <p><b>19</b></p>
<p><b>-Arròs integral</b> amb s/ de pastanaga i tomàquet</p> <p>-Guisat de <b>cigrons</b> amb verdures i nyores</p> <p>-Fruita  <b>22</b></p>	<p><b>DIADA DE SANT JORDI</b></p> <p>-Sopa de lletres s/gluten </p> <p>-Pernilet de drac al forn amb amanida i xips</p> <p>-Iogurt rosa (amb maduixes batudes)</p> <p><b>23</b></p>	<p><b>-Verdura</b> de temporada amb patates rostides</p> <p><b>-Boletes d'arròs i bacallà</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>24</b></p>	<p><b>-Crema</b> de porros</p> <p><b>-Peix fresc s/mercat</b> amb grapadet de mill i amanida</p> <p>-Fruita  <b>25</b></p>	<p><b>-Hummus</b> amb bastonets de pastanaga</p> <p><b>-Truita</b> de patates i espinacs amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>26</b></p>
<p><b>-Amanida</b> complerta amb fulla, crudités, pipes, germinats i encurtits</p> <p><b>-Bacallà i patates</b> gratinades amb musselina d'allis</p> <p>-Fruita</p> <p><b>29</b></p>	<p><b>-Crema</b> de carbassa i llenties vermelles</p> <p><b>-Pizza</b> casolana s/gluten de pernil i formatge amb amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p><b>30</b></p>			

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)**

