

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>-Llenties amb sofregit de verdures i picada de fruits secs</p> <p>-Arròs integral 3 delícies (porros, pèsols i pastanaga), amb cruditès</p> <p>-Iogurt</p> <p>1</p>	<p>-Trinxat de col i patata amb cansalada</p> <p>-Truita de verdures amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p>3</p>	<p>-Crema de pèsols</p> <p>-Macarrons integrals amb salsa bolonyesa i formatge</p> <p>-Fruita</p> <p>4</p>	<p>-Cigrons amb romesco</p> <p>-Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p>5</p>
<p>-Crema de pastanaga i llegums</p> <p>-Truita de patates amb amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita</p> <p>8</p>	<p>-Cus cus amb verdures de temporada al vapor</p> <p>-Falafel casolà amb pa de pitta, salsa de tahine i amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p>9</p>	<p>-Patata i bròquil romanesco al vapor</p> <p>-Pernilet de pollastre rostit a l'allet amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p>10</p>	<p>-Espirals integrals amb samfaina de primavera</p> <p>-Veguenuggets de tofu i shitake i amanida amb pèsols frescs</p> <p>-Fruita</p> <p>11</p>	<p>-Caldós de mongetes blanques amb carbassa</p> <p>-Arròs amb s/ de verdures escalivades</p> <p>-Fruita</p> <p>12</p>
<p>-Llenties especiades</p> <p>-Pakores de verdures i patata amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p>15</p>	<p>-Crema de coliflor i fonoll</p> <p>-Arròs a la cubana amb ou dur i acompanyament de tirabecs</p> <p>-Fruita</p> <p>16</p>	<p>-Patata i verdures al vapor amb oli de pimentó</p> <p>-Estofat de pollastre amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p>17</p>	<p>-Macarrons amb carbonara vegetal (de tofu)</p> <p>-Bunyols casolans de llenties vermelles amb amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p>18</p>	<p>-Amanida completa amb fulla, cruditès, pipes, germinats i encurtits</p> <p>-Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà</p> <p>-Fruita</p> <p>19</p>
<p>-Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet</p> <p>-Guisat de cigrons amb verdures i nyores</p> <p>-Fruita</p> <p>22</p>	<p>DIADA DE SANT JORDI</p> <p>-Sopa de lletres</p> <p>-Pernilet de drac al forn amb amanida i xips</p> <p>-Iogurt rosa (amb maduixes batudes)</p> <p>23</p>	<p>-Verdura de temporada amb patates rostides</p> <p>-Croquetes de cigrons amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p>24</p>	<p>-Crema de porros</p> <p>-Veguenuggets de tofu i shitake amb grapatet de mill i amanida</p> <p>-Fruita</p> <p>25</p>	<p>-Hummus amb bastonets de pastanaga i pa de pitta</p> <p>-Truita de patates i espinacs amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p>26</p>
<p>-Amanida completa amb fulla, cruditès, pipes, germinats i encurtits</p> <p>-Cigrons i patates gratinades amb musselina d'all</p> <p>-Fruita</p> <p>29</p>	<p>-Crema de carbassa i llenties vermelles</p> <p>-Pizza casolana de pernil i formatge amb amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p>30</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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

