

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 cruditès</p> <p>-Iogurt</p> <p><b>1</b> </p>	<p><b>-Trinxat</b> de col i patata</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 integrals</b> amb salsa bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>-Fruita</p> <p><b>4</b></p>	<p><b>-Cigrons</b> amb romesco</p> <p><b>-Mandonguilles</b> casolanes de llegums 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 amb tomàquet</p> <p>-Fruita</p> <p><b>8</b></p>	<p><b>-Cus cus</b> amb verdures de temporada al vapor</p> <p><b>-Falafel</b> casolà amb pa de pitta, salsa de tahine i amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p><b>9</b></p>	<p><b>-Patata i bròquil</b> romanesco al vapor</p> <p><b>-Hamburguesa</b> casolana de llegums amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>10</b></p>	<p><b>-Espirals integrals</b> amb samfaina de primavera</p> <p><b>-Vegenuggets de tofu</b> i shitake i amanida amb pèsols frescs</p> <p>-Fruita</p> <p><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 </p> <p><b>12</b></p>
<p><b>-Llenties</b> especiades amb patates</p> <p><b>-Pakores de verdures i patata</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>15</b></p>	<p><b>-Crema</b> de coliflor i fonoll 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>llegums</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>17</b></p>	<p><b>-Macarrons</b> amb carbonara vegetal (de tofu)</p> <p><b>-Bunyols</b> casolans de llenties vermelles amb amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p><b>18</b></p>	<p><b>-Amanida</b> completa amb fulla, cruditès, pipes, germinats i encurtits</p> <p><b>-Hamburguesa de llegums</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</p> <p><b>22</b></p>	<p><b>DIADA DE SANT JORDI</b> </p> <p>-Sopa de lletres</p> <p>-Tofu 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>-Croquetes de cigrons</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>24</b></p>	<p><b>-Crema</b> de porros</p> <p><b>-Vegenuggets de tofu</b> i shitake amb grapatet de mill i amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>25</b></p>	<p><b>-Hummus</b> amb bastonets de pastanaga i pa de pitta</p> <p><b>-Truita</b> de patates i espinacs amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p><b>26</b></p>
<p><b>-Amanida</b> completa amb fulla, cruditès, pipes, germinats i encurtits</p> <p><b>-Cigrons i patates</b> gratinades amb musselina d'all</p> <p>-Fruita</p> <p><b>29</b></p>	<p><b>-Crema</b> de carbassa i llenties vermelles</p> <p><b>-Pizza</b> casolana de 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)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

