

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---|--|
| -Guisat de cigrons amb verdures - Arròs integral amb samfaina -Fruita 3 | - Crema de carbassó amb crostons de pa torrat -Pernilet de pollastre rostit amb amanida -Fruita 4 | - Amanida russa amb lactonesa (patata, pèsols, pastanaga i mongetes) -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita 5 | - Hummus amb crudités i pa torrat - Truita de patata i porros amb amanida -Iogurt 6 | - Fideus a la cassola - Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  7 |
| - Macarrons amb s/napolitana i formatge ratllat - Truita de carbassó i pebrots amb amanida -Fruita 10 | - Crema de verdura i llenties vermelles - Pizza casolana amb formatge i verdures i amanida -Iogurt 11 | - Patata amb bledes i pastanaga al vapor - Mandonguilles casolanes de vedella i porc amb amanida -Fruita 12 | - Llenties especiades - Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita 13 | - Amanida complerta amb fulla, crudités, germinats, encurtits i llavors - Bacallà amb patates gratinat amb musselina d'all -Fruita 14 |
| - Crema de pèsols - Pastís de mill amb carn , formatge i verdures amb amanida -Fruita 17 | - Arròs amb dauets de verdura i amanida -Pernilet de pollastre al forn amb amanida -Fruita 18 | - Amanida de cigrons (tomàquet, olives i cogombrets) - Truita de patates i ceba amb amanida -Fruita 19 | - Espirals integrals amb carbonara vegetal - Peix fresc s/mercat amb amanida  20 | MENÚ SORPRESA DE FINAL DE CURS TRIAT PER VOTACIÓ DELS NENS I NENES  21 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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 de la cooperativa La Granadella (les Garrigues).

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

