



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) -Boletes d' arròs i bacallà amb amanida -Fruita 5	- Hummus amb crudités i pa torrat -Pernilet de pollastre amb patates i porros i amanida -Iogurt 6	- Fideus a la cassola - Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  7
- Macarrons amb s/napolitana i formatge ratllat - Pollastre a la planxa amb 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 -Boletes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita 13	- Amanida completa amb fulla, crudités, germinats, encurtits i llavors - Bacallà amb patates gratinat al forn -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) - Peix amb patates i ceba amb amanida -Fruita 19	- Espirals integrals amb carbonara vegetal - Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  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 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

