



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

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](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

