

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	-Amanida de cigrons amb tonyina, pastanaga i tomàquet - Arròs integral amb samfaina -Fruita 1	- Macarrons integrals amb s/ de verdures escalivades - Truita de pernil dolç amb amanida -Fruita 2	- Mongetes seques amb all i julivert - Croquetes de bacallà amb amanida -Iogurt 3	- Patata i verdura rostida amb oli d'herbes - Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  4
- Arròs 3 delícies (amb porro,pastanaga, pèsol i tamari) -Estofat de magre de porc amb amanida -Fruita 7	- Patata i verdura de temporada al vapor - Llenties estofades i crudités -Iogurt 8	- Espirals amb beixamel de porros - Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  9	- Crema de verdura - Truita de patata i carbassó amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita  10	- Cigrons amb romesco i Tastet de plat tradicional* - Cus-cus amb pollastre i verdures i amanida -Fruita  11
- Crema de verdura amb crotons de pa torrat - Bacallà amb patates gratinades amb musselina d'alls i amanida -Fruita 14	- Arròs integral amb s/ de tomàquet i remolatxa - Cigrons estofats amb verdures i ou dur amb amanida de crudités -Iogurt  15	- Amanida amb enciam,pipes, crudités,olives i germinats - Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Fruita 16	-Caldós de mongeta seca amb carbassa - Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 17	- Fideus a la cassola -Estofat de gall d'indi amb amanida -Fruita 18
- Hummus amb crudités i pa de pitta - Arròs amb s/ de tomàquet -Fruita 21	- Macarrons amb s/Alfredo (de mantega i coliflor) - Peix al forn amb amanida -Fruita 22	- Crema de pèsols amb crotons de pa torrat -Pastís de mill, carn i formatge amb amanida -Fruita 23	- Arròs integral amb oli d'alfàbrega -Pernilet de pollastre rostit amb herbes i amanida -Iogurt 24	- Patata i verdura al vapor - Truita de carbassó i mozzarella amb amanida -Fruita 25
- Llenties estofades - Arròs al forn amb verdures i nyores -Fruita  28	- Crema de carbassa i llegum - Truita de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Iogurt 29	MENÚ DE LA CASTANYADA Trinxat de patata i col amb topping de castanyes Ales de pollastre eco amb s/barbacoa i xips de moniato Postres sorpresa  30	31	1

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 i la pasta són ecològiques i de proximitat (excepte el mill).

Els arrossos i els 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.

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes tradicionals.

Els fruits secs són ecològics i del camp de Tarragona i el pa s'elabora al forn Elias amb farina semi-integral ecològica.

Amanim amb oli d'oliva arbequina ecològica verge 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)

***Farem un tastet de cigrons amb espinacs i ou dur**

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

