

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	-Amanida de cigrons amb tonyina, pastanaga i tomàquet - Arròs integral amb samfaina -Fruita 1	- Macarrons s/gluten amb s/ de verdures escalivades - Truita de pernil dolç amb amanida -Fruita 2	- Mongetes seques amb all i julivert -Boletes d' arròs i 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 s/gluten amb s/ de porros - Peix fresc s/mercat amb amanida  9	- Crema de verdura - Truita de patata i carbassó amb pa amb tomàquet s/gluten i amanida  10	- Cigrons amb romesco - Mill amb pollastre i verdures i amanida  11
- Crema de verdura amb crotons de pa s/gluten torrat - Bacallà amb patates gratinades amb musselina d'all 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 s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Fruita 17	- Fideus s/gluten a la cassola -Estofat de gall d'indi amb amanida -Fruita 18
- Hummus amb crudités i pa s/gluten - Arròs amb s/ de tomàquet -Fruita 21	- Macarrons s/gluten amb s/Alfredo (de mantega i coliflor) - Peix al forn amb amanida -Fruita 22	- Crema de pèsols amb crotons de pa s/gluten 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  28	- Crema de carbassa i llegum - Truita de patata i ceba amb amanida i pa s/gluten amb tomàquet -Iogurt 29	MENÚ DE LA CASTANYADA  Trinxat de patata i col amb to de castanyes Ales de pollastre eco amb s/barbacoa i xips de moniato Postres sorpresa 30	31	1

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)

-  Menú de cullera
-  Menú tradicional
-  Peix fresc de costa
-  Menú de festa

