

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	-Amanida de cigrons amb pastanaga i tomàquet - Arròs integral amb samfaina -Fruita	- Macarrons integrals amb s/ de verdures escalivades - Truita de formatge amb amanida -Fruita	- Mongetes seques amb all i julivert - Croquetes d'espínacs amb amanida -Iogurt	- Patata i verdura rostida amb oli d'herbes - Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita
- Arròs 3 delícies (amb porro,pastanaga, pèsol i tamari) -Estofat de llegums amb amanida -Fruita	- Patata i verdura de temporada al vapor - Llenties estofades i crudités -Iogurt	- Espirals amb beixamel de porros - Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	- Crema de verdura - Truita de patata i carbassó amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	- Cigrons amb romesco - Cus-cus amb verdures i amanida -Fruita
- Crema de verdura amb crotons de pa torrat - Llegums amb patates gratinades amb musselina d'all i amanida -Fruita	- Arròs integral amb s/ de tomàquet i remolatxa - Cigrons estofats amb verdures i ou dur amb amanida de crudités -Iogurt	- Amanida amb enciam,pipes, crudités,olives i germinats - Hamburguesa de llegums amb patates braves i ketchup casolà -Fruita	-Caldós de mongeta seca amb carbassa - Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita	- Fideus a la cassola -Estofat de llegums amb amanida -Fruita
- Hummus amb crudités i pa de pitta - Arròs amb s/ de tomàquet -Fruita	- Macarrons amb s/Alfredo (de mantega i coliflor) - Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	- Crema de pèsols amb crotons de pa torrat -Pastís de mill i formatge amb amanida -Fruita	- Arròs integral amb oli d'alfàbrega - Hamburguesa de llegums amb amanida -Iogurt	- Patata i verdura al vapor - Truita de carbassó i mozzarella amb amanida -Fruita
- Llenties estofades - Arròs al forn amb verdures i nyores -Fruita	- Crema de carbassa i llegum - Truita de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Iogurt	MENÚ DE LA CASTANYADA Trinxat de patata i col amb tof de castanyes Tofu arrebossat amb s/barbacoa i xips de moniato Postres sorpresa		

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

