

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Llenties estofades amb sofregit de verdures -Arròs integral amb daus de verdures i nyores -Fruita 2	-Crema de pèsols i patata amb crotons de pa s/gluten -Macarrons s/gluten amb bolonyesa de carn i amanida -Iogurt 3	-Trinxat de patata i coliflor amb oli d'all -Peix al forn amb amanida -Fruita 4	-Escudella de fideus s/gluten -Carn d'olla (patata, pastanaga, col, pilota s/gluten i cigrons) -Fruita  5	6
-Patata, moniato i bròquil al vapor -Estofat de gall d'indi amb verdures -Fruita 9	-Crema de carbassa -Truita de patates i ceba amb amanida i pa s/gluten amb tomàquet -Fruita 10	-Mongetes seques estofades amb verdura -Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet -Fruita  11	-Espirals s/gluten amb s/ de verdures escalivades i formatge ratllat -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt  12	-Mill amb daus de verdures -Falafel casolà amb amanida i salsa de tahine -Fruita 13
-Amanida amb enciam, crudités, pipes,germinats i olives -Mandonguilles de vedella i porc s/gluten amb patates i pèsols -Fruita 16	-Crema de colirave, fonoll i poma -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 17	-Cigrons estofats amb verdures -Pernilet de pollastre a l'allet amb amanida -Fruita 18	-Patata i verdura rostides amb s/ d'escalivades -Pakora de llenties vermelles amb amanida -Fruita 19	MENÚ SORPRESA DE FINAL DE TRIMESTRE  20
23	24	25	26	27
30	31	1	2	3

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). La mongeta blanca i les llenties vermelles són ecològiques, la resta dels llegums i els arrossos 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. 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

