

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
-Cigrons amb tahine de sèsam -Cus-cus amb pollastre i verdures -Fruita	-Crema de carbassa amb crotons de pa -Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	-Llenties especiades -Arròs integral amb s/ de tomàquet -Iogurt	-Fideus vegetarians a la cassola -Truita de pernil dolç amb amanida -Fruita	-Patata i verdura de temporada al vapor -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
13	14	15	16	17
-Crema de porros amb crotons de pa torrat -Bacallà amb patates gratinat amb musselina d'all i amanida -Fruita	-Arròs amb verdures i nyores -Cigrons estofats amb ou dur i amanida -Iogurt	-Amanida completa (enciam, cruditès, germinats, encurtits i llavors) -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i kètxup casolà -Fruita	-Caldós de mongetes seques amb carbassa -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita	-Fideuà de peix amb lactonesa casolana -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita
20	21	22	23	24
-Llenties estofades amb verdures -Arròs integral amb s/ de remolatxa i tomàquet -Fruita	-Crema de pèsols amb crotons de pa torrat -Pastís de mill, carn i formatge amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata i col amb allets -Peix al forn amb amanida -Fruita	-Escudella de galets -Carn d'olla (patata, pilota, cigrons, pastanaga i col) -Fruita	-Arròs 3 delícies (pastanaga, porro i xampinyons) amb tamari -Truita d'espínacs i mozzarella amb amanida -Iogurt
27	28	29	30	31

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 Elías 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



Plat tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

