

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			-Crema de carbassó i ceba -Bacallà amb patates gratinades al forn amb musselina d'alls i amanida -Fruita	-Caldós de mongetes amb carbassa -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita
30	31	1	2	3
-Llenties estofades -Arròs integral amb oli d'espínacs i alfàbrega -Fruita	-Crema de pèsols i patates -Pastís de mill amb formatge, verdures i amanida -Iogurt	-Macarrons integrais amb s/ Alfredo (mantega i coliflor) -Truita de carbassa i moniatos amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata i col -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Arròs 3 delícies amb porros, pastanaga i xampinyons -Mandonguilles casolanes de pollastre halal amb amanida -Fruita
6	7	8	9	10
-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	-Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona -Arròs integral amb s/ de verdures de tardor -Fruita	-Patata, bledes de colors i pastanaga al vapor -Pernilet de pollastre halal rostit amb amanida -Fruita	-Espirals amb s/ de remolaxa i carbassa -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt	-Cus-cus amb verdures -Falafel amb pa de pitta, s/ de tahine i amanida -Iogurt
13	14	15	16	17
-Sopa de galets -Estofat de pollastre halal amb amanida -Fruita	-Crema de coliflor, ceba i porros -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Llenties amb verdures escalivades -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb pesto rosso (de tomàquets secs) -Cigrons amb tahine i amanida de crudités -Iogurt	-Amanida complerta amb fulla, crudités, llavors, germinats i encurtits -Hamburguesa de pollastre halal amb patates i moniatos al forn amb ketchup casolà -Fruita
20	21	22	23	24
-Verdures de temporada amb patates rostides i farigola -Bunyol de lletia vermella amb amanida -Fruita	-Mongetes guisades amb verdures -Truita de porros i espínacs amb amanida -Fruita	-Sopa de peix amb arròs integral -Peix fresc s/mercat amb amanida i xips casolanes de moniato -Fruita	-Fideuà de peix i canana amb allioli casolà -Pernilet de pollastre halal al forn amb llimona i amanida -Fruita	
27	28	29	30	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 per Intereco i Ecolocal

El 100% de les nostres verdures i fruites són de producció ecològica, de proximitat i de temporada (excepte el pèsol)

Els arrossos, la lletia vermella i la pasta són ecològics i de proximitat. El llegum dependrà de les collites de cada any

Els iogurts i els ous durs i els de la truita són frescos, de producció ecològica i de productors catalans

La carn de vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El pollastre és de sacrifici halal

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

Els fruits secs són ecològics i del camp de Tarragona i el pa s'elabora al forn "Cal Forner"

Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològica de la cooperativa de Granyena (Lleida).

Podeu trobar més informació a [www.laxupxup.cat](http://www.laxupxup.cat) i al nostre instagram [laxupxup\\_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú de cuallera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú del món

