



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
- LLenties estofades - Arròs integral amb oli d'espínacs i alfàbrega -Fruita  6	-Crema de pèsols i patates -Pastís de mill amb car i verdures i amanida -Iogurt 7	- Macarrons integrals amb s/ Alfredo (mantega i coliflor) - Pollastre a la planxa amb carbassa i amanida -Fruita 8	-Trinxat de patata i col amb cansalada ecològica - Peix fresc s/mercat amb amanida  9	-Caldós de mongetes amb carbassa -Boletes d' arròs i bacallà amb amanida -Fruita 10
- Crema de carbassa amb llenties vermelles - Pollastre a la planxa amb patata i ceba i amanida -Fruita 13	- Cigr ons amb romesco d'avellanades de Tarragona - Arròs integral amb s/ de verdures de tardor  14	- Patata, bledes de colors i pastanaga al vapor -Pernilet de pollastre rostít amb amanida -Fruita 15	- Espirals amb s/ de remolaxa i carbassa - Peix fresc s/mercat amb amanida  16	- Cus-cus amb verdures - Falafel amb pa de pitta, s/ de tahine i amanida  17
-Sopa de galets -Estofat de pollastre amb amanida -Fruita 20	- Crema de coliflor, ceba i porros - Arròs a la cubana amb pollastre -Fruita 21	- Llenties amb verdures escalivades -Boletes d' arròs i bacallà amb amanida -Fruita 22	- Arròs integral amb oli de tomàquets secs - Cigr ons amb tahine i amanida de crudités -Iogurt  23	- Amanida completa amb fulla, crudités, llavors, germinats i encurtits - Hamburguesa de vedella i porc amb patates i moniatos al forn amb ketchup casolà -Fruita 24
- Verdures de temporada amb patates rostides i farigola -Bunyol de llentia vermella amb amanida -Fruita 27	- Mongetes guisades amb verdures -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita 28	-Sopa de peix amb arròs integral - Peix fresc s/mercat amb amanida i xips casolanes de moniato  29	- Fideuà de peix i canana amb alloli casolà (de llet) -Pernilet de pollastre al forn amb llimona i amanida  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 arròsos, la llentia 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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú del món

