


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

