







DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	-Crema d'apirave i porros -Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita  1	-Macarrons integrals amb carbonara vegetal(de tofu) -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  2
-Crema de verdures d'hivern amb crotons de pa torrat -Pastís de mill amb formatge i amanida -Fruita 5	-Amanida completa amb fulla, encurtits, germinats, llavors i olives -Bacallà amb patates gratinat amb musselina d'alls -Fruita 6	-Llenties estofades amb carbassa -Pizza casolana de 4 formatges amb amanida -Fruita 7	AVUI ÉS DIJOUS GRAS!! -Sopa de galets -Truita de verdures amb amanida -Fruita  8	-Arròs amb s/ de tomàquet -Pollastre halal arrebossat amb amanida -Iogurt amb toppings de xocolata  9
12	13	14	15	16
-Guisat de llenties amb verdures -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita 12	-Espirals integrals amb s/ de remolatxa i tomàquet -Truita d'espínacs amb amanida -Fruita 13	-Trinxat de patata, col i espigalls -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  14	-Arròs integral 3 delícies amb xampinyons, pastanaga i colirave -Mandonguilles casolanes de pollastre halal amb amanida -Fruita 15	-Arròs integral 3 delícies amb xampinyons, pastanaga i colirave -Mandonguilles casolanes de pollastre halal amb amanida -Fruita 16
19	20	21	22	23
-Crema de porros amb llenties vermelles -Truita de patates amb amanida -Fruita 19	-Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona -Arròs amb s/ de pastanaga i fonoll -Fruita  20	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Pollastre halal rostit amb llimona i herbes amb amanida -Fruita 21	-Spaguettis amb pesto d'espínacs -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  22	-Mill amb verdures -Falafel amb amanida, pa de pitta i s/ de tahine -Iogurt 23
26	27	28	29	1
-Sopa de galets -Estofat de pollastre halal amb verdures i amanida -Fruita 26	-Llenties especiades -Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita 27	-Crema de pastanaga i fonoll -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita  28	-Amanida completa amb fulla, encurtits, germinats, llavors i olives -Hamburguesa de pollastre halal amb moniatos i patates fregides i amanida -Fruita 29	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 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, la pasta i les llenties vermelles són ecològiques i de proximitat.

Els arrossos i la resta de llegums 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

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 de manera tradicional a "Cal Forner"

Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina verge ecològic del Priorat - D.O.P. "Siurana"

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



Plat tradicional



Menú de cullera



Peix fresc de costa



Menú de festa

