





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 oli d'herbes i dauets de tofu -Peix fresc s/mercat amb amanida  2
-Crema de verdures d'hivern amb crotons de pa torrat -Pastís de mill amb carn i amanida -Fruita 5	-Amanida complerta amb fulla, encurtits, germinats, llavors i olives -Bacallà amb patates gratinat amb musselina d'all's -Fruita 6	-Llenties estofades amb carbassa -Pizza casolana de tonyina (sense formatge) amb amanida -Fruita 7	AVUI ÉS DIJOUS GRAS!! -Sopa de galets -Truita de botifarra d'ou amb amanida -Fruita  8	-Arròs amb s/ de tomàquet -Pollastre arrebossat amb amanida -Iogurt vegetal amb toppings de xocolata  9
12	13	14	-Trinxat de patata, col i espigalls -Peix fresc s/mercat amb amanida  15	-Arròs integral 3 delícies amb xampinyons, pastanaga i colirave -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida -Fruita 16
-Crema de porros amb llenties vermelles -Truita de patata amb amanida -Fruita 19	-Cigrons amb romesco d'avellanades de Tarragona -Arròs amb s/ de pastanaga i fonoll  20	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Pollastre rostit amb llimona i herbes amb amanida -Fruita 21	-Spaguettis amb oli d'espínacs -Peix fresc s/mercat amb amanida  22	-Mill amb verdures -Falafel amb amanida, pa de pitta i s/ de tahine -Gelatina/Compota 23
-Sopa de galets -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita 26	-Llenties especiades -Bunyols casolans de bacallà -Fruita 27	-Crema de pastanaga i fonoll -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida  28	-Amanida complerta amb fulla, encurtits, germinats, llavors i olives -Hamburguesa de vedella i porc 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

