




| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|---|---|
| 29 | 30 | 31 | -Crema d'apirave i porros -Trita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita  1 | -Macarrons integrals amb carbonara vegetal -Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita 2 |
| -Crema de verdures d'hivern amb crotons de pa torrat -Pastís de mill amb carn i formatge i amanida -Fruita 5 | -Amanida completa amb fulla, encurtits, germinats, llavors i olives -Cigrons amb patates gratinades amb musselina d'all -Fruita 6 | -Llenties estofades amb carbassa -Pizza casolana de 4 formatges amb amanida -Fruita 7 | AVUI ÉS DIJOUS GRAS!! -Sopa de galets -Trita de botifarra d'ou amb amanida -Fruita  8 | -Arròs amb s/ de tomàquet -Pollastre arrebossat amb amanida -Iogurt amb toppings de xocolata  9 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| -Crema de porros amb llenties vermelles -Trita de patata amb amanida -Fruita 19 | -Cigrons amb romesco d'avellanes 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 pesto d'espínacs -Hamburguesa de vedella 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 amb verdures i amanida -Fruita 26 | -Llenties especiades -Bunyols casolans de llegums -Fruita 27 | -Crema de pastanaga i fonoll -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida  28 | -Amanida completa amb fulla, encurtits, germinats, llavors i olives -Hamburguesa de vedella i porc amb moniatos i patates fregides i amanida -Fruita 29 | |

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

