

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	-Crema d'apirave i porros -Fainà de verdures i patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita  <b>1</b>	-Macarrons integrals amb verdures i dauets de tofu -Falafels amb salsa i amanida -Fruita <b>2</b>
-Crema de verdures d'hivern amb crotons de pa torrat -Pastís de mill amb cigrons i amanida -Fruita <b>5</b>	-Amanida completa amb fulla, encurtits, germinats, llavors i olives -Cigrons amb patates gratinades -Fruita <b>6</b>	-Llenties estofades amb carbassa -Pizza casolana de verdures amb amanida -Fruita <b>7</b>	<b>AVUI ÉS DIJOUS GRAS!!</b> -Sopa vegetal de galets -Fainà* de verdures amb amanida -Fruita  <b>8</b>	-Arròs amb s/ de tomàquet -Tofu arrebossat amb amanida -Iogurt vegetal amb toppings de xocolata  <b>9</b>
<b>12</b>	-Guisat de cigrons amb verdures -Mill saltat amb verdures i amanida -Fruita <b>13</b>	-Espirals integrals amb s/ de remolatxa i tomàquet -Pakores* d'espínacs amb amanida -Fruita <b>14</b>	-Trinxat de patata, col i espigalls -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita <b>15</b>	-Arròs integral 3 delícies amb xampinyons, pastanaga i colirave -Mandonguilles casolanes de llegums amb amanida -Fruita <b>16</b>
-Crema de porros amb llenties vermelles -Fainà de patata amb amanida -Fruita <b>19</b>	-Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona -Arròs amb s/ de pastanaga i fonoll  <b>20</b> -Fruita	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Hamburguesa de llegums i herbes amb amanida -Fruita <b>21</b>	-Spaguettis amb oli d'espínacs -Bunyols de llenties vermelles amb amanida -Fruita <b>22</b>	-Mill amb verdures -Falafel amb amanida, pa de pitta i s/ de tahine -Compota casolana <b>23</b>
-Sopa vegetal de galets -Estofat de mongetes seques amb verdures i amanida -Fruita <b>26</b>	-Llenties especiades -Bunyols casolans de llegums i verdures amb amanida -Fruita <b>27</b>	-Crema de pastanaga -Arròs amb cigrons i s/ de tomàquet i amanida  <b>28</b> -Fruita	-Amanida completa amb fulla, encurtits, germinats, llavors i olives -Hamburguesa de llegums amb moniatos i patates fregides i amanida -Fruita <b>29</b>	<b>1</b>

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"

\*Les pakores i la fainà s'elaboren amb farina de cigrons ecològica

Podeu trobar més informació a [www.laxupxup.cat](http://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

