

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Guisat de lenties amb sofregit i picada de fruits secs - Arròs integral 3 delícies (porros,pèsols i pastanaga) -Compota/Gelatina 	- Crema de pastanaga i fonoll - Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	- Macarrons integrals amb s/ de remolatxa - Maire arrebossada amb amanida -Fruita	- Mill amb porro, coliraves i dauets de carbassa -Estofat de magre de porc amb amanida -Fruita
1	2	3	4	5
- Amanida complerta amb fulla, cruditès, germinats, encurtits i pipes - Bacallà i patates gratinades amb musselina d'all -Fruita	- Crema de carbassa i lenties vermelles - Pizza casolana de verdures i tonyina amb amanida -Compota/Gelatina	- Patata i coliflor al vapor - Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	- Cigrons amb romesco d'avellanes de Tarragona - Mill saltat amb oli i tirabecs -Fruita	- Spaguettis amb oli de tomàquets secs - Truita de porros i carxofes amb amanida -Fruita
8	9	10	11	12
- Crema de coliflor i ceba - Espirals integrals amb bolonyesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	- Patata i verdura de temporada al forn - Falafel (al forn) casolà amb amanida, s/ de tahine i pa de pitta -Compota/Gelatina	-Caldós de mongetes seques amb carbassa - Truita d'espinaacs amb amanida -Fruita	- Fideuà de verdures - Peix fresc s/mercat i amanida amb pèsols crus -Fruita 	- Arròs amb verdures i nyores al forn - Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida -Fruita
15	16	17	18	19
- Crema de porros i apirave - Truita de patata amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita 	DIADA DE SANT JORDI  - Sopa de lletres - Pernilet de drac al forn amb amanida i xips - Iogurt vegetal rosa (amb maduixes batudes)	- Llenties especiades - Arròs amb samfaina de verdures de primavera -Fruita 	- Macarrons amb s/ de coliflor - Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 	- Mill amb s/ de pastanaga - Cigrons amb tahine i amanida -Fruita
22	23	24	25	26
- Crema de verdures de temporada - Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Guisat de mongetes seques amb all i julivert - Bunyols casolans de bacallà amb amanida -Fruita 			
29	30	1	2	3

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 **Ecological**

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 lenties 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 de La Granadella (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 de festa

