

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Guisat de <b>lleties</b> amb sofregit i picada de fruits secs - <b>Arròs integral</b> 3 delícies (porros,pèsols i pastanaga) -Compota/Fruita  2	- <b>Crema</b> de pastanaga i fonoll - <b>Fainà</b> de patata i ceba amb amanida -Fruita 3	- <b>Macarrons</b> integrals amb s/ de remolatxa - <b>Vegenuggets de tofu i shitake</b> amb amanida -Fruita 4	- <b>Mill</b> amb porro, coliraves i dauets de carbassa -Estofat de <b>llegums</b> amb amanida -Fruita 5
- <b>Amanida</b> completa amb fulla, cruditès, germinats, encurtits i pipes - <b>Patata i cigrons</b> gratinats -Fruita 8	- <b>Crema</b> de carbassa i <b>lleties vermelles</b> - <b>Pizza</b> casolana de verdures amb amanida -Compota/Fruita 9	- <b>Patata i coliflor</b> al vapor - <b>Hamburguesa casolana</b> de llegums amb amanida -Fruita 10	- <b>Cigrons</b> amb romesco d'avellanes de Tarragona - <b>Mill</b> saltat amb oli i tirabecs -Fruita 11	- <b>Spaguettis</b> amb oli de tomàquets secs -Saltat de <b>llegums</b> amb porros,carxofes i amanida -Fruita 12
- <b>Crema</b> de coliflor i ceba - <b>Espirals</b> integrals amb <b>bolonyesa de tofu</b> i amanida -Fruita 15	- <b>Patata i verdura</b> de temporada al forn - <b>Falafel</b> (al forn) casolà amb amanida, s/ de tahine i pa de pitta -Compota/Fruita 16	-Caldós de <b>mongetes seques</b> amb carbassa -Saltat de <b>patates i espinacs</b> amb amanida -Fruita 17	- <b>Fideuà</b> de verdures - <b>Vegenuggets de tofu i shitake</b> i amanida amb pèsols crus -Fruita 18	- <b>Arròs</b> amb verdures i nyores al forn - <b>Mandonguilles</b> casolanes de <b>llegums</b> amb amanida -Fruita 19
- <b>Crema</b> de porros i apirave - <b>Fainà</b> de patata amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita  22	<b>DIADA DE SANT JORDI</b>  - <b>Sopa vegetal</b> de lletres - <b>Pernilet</b> de drac VEGETARIÀ al forn amb amanida i xips - <b>Iogurt vegetal</b> rosa (amb maduixes batudes) 23	- <b>LLenties</b> especiades - <b>Arròs</b> amb samfaina de verdures de primavera -Fruita  24	- <b>Macarrons</b> amb salsa de coliflor - <b>Vegenuggets de tofu i shitake</b> amb amanida -Fruita 25	- <b>Mill</b> amb s/ de pastanaga - <b>Cigrons</b> amb amanida -Fruita 26
- <b>Crema</b> de verdures de temporada - <b>Arròs</b> a la cubana amb <b>cigrons</b> -Fruita 29	-Guisat de <b>mongetes seques</b> amb all i julivert - <b>Bunyols</b> casolans de llegums amb amanida -Fruita  30			

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 lleties 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](http://www.laxupxup.cat) i al nostre instagram [laxupxup\\_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

