

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	- <b>Mongetes seques</b> amb all i julivert - <b>Truita</b> de carbassó amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	- <b>Patata i verdura</b> de temporada - <b>Falafel</b> casolà amb amanida, s/ de tahine i pa de pitta -Iogurt	- <b>Macarrons</b> integrals amb s/ de verdures escalivades -Vegenugets de <b>tofu i shitate</b> amb amanida -Fruita	- <b>Arròs</b> 3 delícies amb tamari eco - <b>Mandonguilles</b> casolanes de llegums amb amanida -Fruita
30	1	2	3	4
- <b>Crema de verdures</b> de temporada amb crotons - <b>Truita de patata</b> amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	- <b>Patata i verdura</b> de temporada - <b>Hamburguesa</b> casolana de llegums amb amanida -Fruita	- <b>Llenties</b> estofades amb verdures - <b>Arròs</b> amb samfaina -Fruita	- <b>Espirals</b> integrals amb s/Alfredo (de mantega i coliflor) -Vegenugets de <b>tofu i shitate</b> amb amanida -Iogurt	- <b>Mill</b> amb dauets de verdures - <b>Croquetes</b> casolanes de cigrons amb amanida -Fruita
7	8	9	10	11
- <b>Crema de verdures</b> de temporada - <b>Arròs</b> a la cubana amb ou dur -Fruita	- <b>Cigrons</b> amb romesco d'avellanes - <b>Bunyols</b> casolans de llegums amb amanida -Iogurt	- <b>Macarrons</b> amb s/ de verdures - <b>Estofat de llegums</b> amb amanida -Fruita	- <b>Arròs integral</b> amb verdures i nyores - <b>Llenties</b> especiades -Fruita	- <b>Amanida</b> amb enciam, pipes, crudités,germinats i olives - <b>Hamburguesa</b> de llegums amb patates braves i ketchup casolà -Fruita
14	15	16	17	18
- <b>Patata i verdura</b> amb oli d'herbes - <b>Hamburguesa</b> casolana de llegums amb amanida -Fruita	- <b>Hummus</b> de llegums amb crudités i pa de pitta - <b>Truita</b> paisana amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita	- <b>Espirals integrals</b> amb pesto d'alfàbrega - <b>Bunyols</b> casolans de <b>llenties vermelles</b> amb s/de verdures i amanida -Iogurt	- <b>Arròs integral</b> amb oli d'espínacs -Vegenugets de <b>tofu i shitate</b> amb amanida -Fruita	- <b>Crema</b> de carbassa i pastanaga - <b>Llenties</b> estofades amb patates -Fruita
21	22	23	24	25
- <b>Spaguettis</b> amb tomàquet i formatge ratllat -Vegenugets de <b>tofu i shitate</b> amb amanida -Fruita	- <b>Crema</b> de porros amb crotons - <b>Truita</b> de patata i ceba amb amanida -Fruita	<b>MENÚ DE LA CASTANYADA</b> Trinxat de patata i col amb top de castanyes Tofu amb s/barbacoa i xips de moniato Postres sorpresa		
28	29	30	31	1

**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 i la pasta són ecològiques i de proximitat (excepte el mill).  
 Els arrossos i els 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 tradicionals.  
 Els fruits secs són ecològics i del camp de Tarragona i el pa s'elabora de manera tradicional a "Cal Forner".  
 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)

-  Menú de cullera
-  Menú tradicional
-  Peix fresc de costa
-  Menú de festa

