

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Fideuà de canana amb lactonesa casolana -Peix amb salsa d'escabets i amanida -Fruita 2	-Arròs integral amb s/ de carbassa i remolatxa -Pakora* casolanes de llentia vermella amb amanida -Iogurt 3	-Cus-cus amb verdures de temporada -Truita d'espínacs amb amanida -Fruita 4	-Patata, moniato i bròquil al vapor -Mandonguilles casolanes de pollastre amb amanida -Fruita 5	6
-Sopa de peix amb arròs integral -Estofat de vedella amb amanida -Fruita 9	-Trinxat de patata i col amb oli d'all -Ales de pollastre ecològic a l'allet amb amanida -Fruita 10	-Cigrons estofats amb sofregit de verdures -Arròs 3 delícies -porros, pastanaga i pèsols- -Fruita 11	-Crema de porros -Truita de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Iogurt 12	-Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega i espínacs -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 13
-Llenties especiades -Arròs integral amb s/ de verdures i tomàquet -Fruita 16	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Pernilet de pollastre rostit amb llimona i amanida -Fruita 17	-Hummus amb pa torrat i bastonets de pastanaga -Pastís de mill, carn mixta, verdures i formatge amb amanida 18	-Macarrons amb s/napolitana i formatge ratllat -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 19	MENÚ FESTIU DE FINAL DE TRIMESTRE 20
23	24	25	26	27
30	31	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 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). La mongeta blanca i la llentia vermella són ecològiques, la resta de llegums i els arrossos 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).

*La pakora és un bunyol sense ou d'elaboració casolana i elaborat a base de llentia vermella i verdures.
 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

