

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Fideuà de canana amb lactonesa casolana -Peix amb salsa d'escabetx i amanida -Fruita <b>2</b>	-Arròs integral amb s/ de carbassa i remolatxa -Pakora* casolanes de llentia vermella amb amanida -Iogurt <b>3</b>	-Cus-cus amb verdures de temporada -Truita d'espínacs amb amanida -Fruita <b>4</b>	-Patata, moniato i bròquil al vapor -Mandonguilles casolanes de pollastre halal amb amanida -Fruita <b>5</b>	<b>6</b>
-Sopa de peix amb arròs integral -Estofat de llegums amb amanida -Fruita <b>9</b>	-Trinxat de patata i col amb oli d'all -Pernilet de pollastre halal a l'allet amb amanida -Fruita <b>10</b>	-Cigrons estofats amb sofregit de verdures -Arròs 3 delícies -porros, pastanaga i pèsols- -Fruita  <b>11</b>	-Crema de porros -Truita de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Iogurt <b>12</b>	-Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega i espínacs -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  <b>13</b>
-Llenties especiades -Arròs integral amb s/ de verdures i tomàquet -Fruita  <b>16</b>	-Patata, bròcoli i coliflor al vapor -Pernilet de pollastre halal rostit amb llimona i amanida -Fruita <b>17</b>	-Hummus amb pa torrat i bastonets de pastanaga -Pastís de mill, verdures i formatge amb amanida -Fruita <b>18</b>	-Macarrons amb s/napolitana i formatge ratllat -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  <b>19</b>	<b>MENÚ FESTIU DE FINAL DE TRIMESTRE</b>  <b>20</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</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 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](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

