

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Fideuà de verdures -Broqueta de <b>tofu i verdures</b> amb amanida -Fruita <b>2</b>	-Arròs <b>integral</b> amb s/ de carbassa i remolatxa - <b>Pakora*</b> casolanes de <b>lletia vermella</b> amb amanida -Fruita <b>3</b>	- <b>Cus-cus</b> amb verdures de temporada - <b>Cigrons</b> saltats amb espinacs i amanida -Fruita <b>4</b>	- <b>Patata, moniato i bròquil</b> al vapor - <b>Mandonguilles</b> casolanes de <b>llegums</b> amb amanida -Fruita <b>5</b>	<b>6</b>
- <b>Sopa vegetal</b> amb <b>arròs integral</b> - <b>Estofat de llegums</b> amb amanida -Fruita <b>9</b>	- <b>Trinxat de patata i col</b> amb oli d'all - <b>Hamburguesa</b> casolana de <b>llegums</b> amb amanida -Fruita <b>10</b>	- <b>Cigrons</b> estofats amb sofregit de verdures - <b>Arròs</b> 3 delícies -porros, pastanaga i pèsols-  <b>11</b>	- <b>Crema</b> de porros - <b>Fainà de patata i ceba</b> amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita <b>12</b>	- <b>Macarrons</b> amb oli d'alfàbrega i espinacs -Broqueta de <b>tofu i verdures</b> amb amanida -Fruita <b>13</b>
- <b>Llenties</b> especiades - <b>Arròs integral</b> amb s/ de verdures i tomàquet  <b>16</b>	- <b>Patata, bròcoli i coliflor</b> al vapor - <b>Hamburguesa</b> casolana de <b>llegums</b> amb amanida -Fruita <b>17</b>	- <b>Hummus</b> amb pa torrat i bastonets de pastanaga - <b>Mill</b> saltat amb <b>verdures</b> i amanida -Fruita <b>18</b>	- <b>Macarrons</b> amb s/napolitana -Broqueta de <b>tofu i verdures</b> 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 lletia 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 lletia 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

