

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Fideuà de verdures amb lactonesa casolana -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Fruita 2	-Arròs integral amb s/ de carbassa i remolatxa - Pakora* casolanes de lletia 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 llegums amb amanida -Fruita 5	6
- Sopa vegetal amb arròs integral - Estofat de llegums amb amanida -Fruita 9	- Trinxat de patata i col amb oli d'all - Hamburguesa casolana de llegums 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 amb pesto d'alfàbrega i espínacs -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Fruita 13
- Llenties especiades - Arròs integral amb s/ de verdures i tomàquet -Fruita 16	- Patata, bròcoli i coliflor al vapor - Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 17	- Hummus amb pa torrat i bastonets de pastanaga -Pastís de mill, verdures i formatge amb amanida -Fruita 18	- Macarrons amb s/napolitana i formatge ratllat -Broqueta de tofu i verdures 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 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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

