

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|--|--|--|--|
| 30   | 31   | 1  | 2  | 3  |
| 6  | 7  | -Llenties especiades<br>-Arròs integral amb s/ de tomàquet<br>-Fruita  8                              | -Crema de carbassa i llegums<br>-Truita de patates i ceba amb amanida i pa s/gluten amb tomàquet<br>-Fruita 9  | -Patata i verdura al vapor<br>-Estofat de gall d'indi amb bolets i amanida<br>-Fruita 10   |
| -Crema de verdures de temporada<br>-Arròs a la cubana amb ou dur<br>-Fruita 13   | -Cigrons amb tahine de sèsam<br>-Boletes casolanes d'arròs i bacallà amb amanida<br>-Fruita 14                                     | -Sopa de galets s/gluten<br>-Pollastre rostit amb herbes i amanida<br>-Fruita  15                     | -Arròs integral caldós de verdures<br>-Mongetes seques amb all i julivert amb crudités de verdures<br>-Iogurt  16 | -Amanida amb enciam, pipes, crudités, germinats i olives<br>-Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i xips casolanes de moniato<br>-Fruita 17  |
| -Fideuà s/ gluten de verdures amb lactonesa casolana<br>-Peix a la donostiarra amb amanida<br>-Fruita 20   | -Arròs integral 3 delícies (pastanaga, xampinyons i porros) amb tamari<br>-Pakora* de llenties vermelles amb amanida<br>-Iogurt 21 | -Mil amb verdures de temporada<br>-Truita de porros i patata amb amanida<br>-Fruita 22   | -Patata amb bledes i carbassa al vapor<br>-Pollastre a l'allet amb amanida<br>-Fruita 23   | -Crema de pastanaga i fonoll amb crotons de pa s/gluten<br>-Llenties estofades amb verdures i moniatos<br>-Fruita  24 |
| -Sopa de peix amb arròs integral<br>-Botifarra al forn amb amanida<br>-Fruita  27 | -Trinxat de patata i coliflor amb oli d'allis<br>-Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida<br>-Fruita 28                | -Caldós de mongetes seques amb carbassa<br>-Arròs amb verdures de temporada i nyores<br>-Fruita  29 | -Crema de verdures de temporada amb crotons de pa s/gluten<br>-Truita de patates i ceba amb pa s/gluten amb tomàquet i amanida<br>-Iogurt 30   | -Macarrons s/gluten amb s/napolitana<br>-Peix fresc s/mercat amb amanida  31  |

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 casolà sense ou fet de llegums 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

