

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|---|---|--|---|
| <p>-<b>Fideus</b> vegetarians a la cassola</p> <p>-<b>Cigrons</b> estofats</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>   | <p>-<b>Crema</b> de carbassa i <b>lenties vermelles</b></p> <p>-<b>Pizza</b> casolana de verdures amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p> | <p>-<b>Arròs integral</b> amb samfaina d'hivern</p> <p>-<b>Hamburguesa</b> casolana de <b>llegums</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>   | <p>-<b>Cigrons</b> estofats</p> <p>-<b>Arròs i verdures</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>  | <p>-<b>Crema</b> de verdures de temporada</p> <p>-<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates</b></p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>   |
| <p>-<b>Patata i verdura</b> de temporada rostida al forn</p> <p>-<b>Falafel</b> casolà amb amanida, pa de pitta</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>   | <p>-<b>Llenties</b> especiades</p> <p>-Remenat <b>d'espínacs i patates</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>                       | <p>-<b>Crema</b> de pastanaga i fonoll</p> <p>-<b>Macarrons</b> amb bolonyesa de <b>llegums</b> i amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>      | <p>-<b>Arròs integral</b> amb s/ de verdures escalivades</p> <p>-Broqueta de <b>tofu i verdures</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>   | <p>-<b>Escudella vegetal</b> amb galets</p> <p>-<b>L'olla de l'horta</b> (amb patates, cigrons, pastanaga i collita)</p> <p>-Fruita </p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>           |
| <p>-Caldós de <b>mongetes seques</b> amb carbassa</p> <p>-<b>Arròs</b> amb s/ de remolatxa i tomàquet</p> <p>-Fruita </p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p> | <p>-<b>Patates, bledes i pastanagues</b> al vapor</p> <p>-Estofat de <b>llegums</b> i bolets amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>     | <p>-<b>Crema</b> de porros, colirave, fonoll i poma</p> <p>-<b>Llegum</b> saltat amb patates i ceba amb amanida i pa amb tomàquet</p> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p> | <p>-<b>Espirals</b> amb dauets de porros</p> <p>-Broqueta de <b>tofu i verdures</b> amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>   | <p>-<b>Mill</b> amb s/ de pastanaga i tomàquet</p> <p>-<b>Cigrons</b> saltats amb verdures i amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>   |
| <p>-<b>Arròs integral</b> caldós de verdures</p> <p>-<b>Llenties</b> amb sofregit de carbassa</p> <p>-Fruita </p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>         | <p>-<b>Sopa</b> vegetal de pistons</p> <p>-<b>Falafels</b> casolans amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>                              | <p>-<b>Cigrons</b> amb romesco d'hivern</p> <p>-<b>Mill</b> saltat amb verdures i allets amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>               | <p>-<b>Patata i verdura</b> de temporada</p> <p>-<b>Seques</b> amb all i julivert i amb amanida</p> <p>-Postres sorpresa </p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p> | <p>-<b>Crema</b> de verdures de temporada</p> <p>-<b>Hamburguesa</b> de llegums amb patates braves i xips casolanes de moniato</p> <p>-Fruita </p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p> |
| 3  | 4   | 5   | 6  | 7   |

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).

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

