

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	-Llenties especiades -Arròs integral amb s/ de tomàquet -Fruita  8	-Crema de carbassa i llegums -Pakores de patates i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita 9	-Patata i verdura al vapor -Estofat de llegums amb bolets i amanida -Fruita 10
-Crema de verdures de temporada -Arròs amb s/ de tomàquet i llegums saltejats -Fruita 13	-Cigrons amb tahine de sèsam -Boletes d'arròs i verdures amb amanida -Fruita 14	-Sopa vegetal de galets -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 15	-Arròs integral caldós de verdures -Mongetes seques amb all i julivert amb crudités de verdures -Fruita  16	-Amanida amb enciam, pipes, crudités, germinats i olives -Hamburguesa de llegums amb patates braves i xips casolanes de moniato -Fruita 17
-Fideuà de verdures -Tofu a la donostiarra amb amanida -Fruita 20	-Arròs integral 3 delícies (pastanaga, xampinyons i porros) amb tamari -Pakora* de llenties vermelles amb amanida -Fruita 21	-Cus-cus amb verdures de temporada -Cigrons amb porros i amanida -Fruita 22	-Patata amb bledes i carbassa al vapor -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 23	-Crema de pastanaga i fonoll amb crotons de pa -Llenties estofades amb verdures i moniatos -Fruita  24
-Sopa vegetal amb arròs integral -Falafels casolans amb amanida -Fruita 27	-Trinxat de patata i coliflor amb oli d'all -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 28	-Caldós de mongetes seques amb carbassa -Arròs amb verdures de temporada i nyores -Fruita  29	-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa -Cigrons amb patates i ceba amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 30	-Macarrons integrals amb s/napolitana -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Fruita 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

