

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
-Llenties especiades -Arròs integral amb verdures -Fruita 5	-Crema de verdures -Cigrons amb patates -Fruita 6	-Crema de llegums i verdures -Pizza casolana de verdures amb amanida -Fruita 7	-Patata, bleda i carbassa al vapor -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita 8	-Fideuà de verdures -Pakora d'espínacs amb amanida -Fruita 9
-Crema de carbassa, pastanaga i fonoll amb llenties vermelles -Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -Fruita 12	-Patata i verdura rostida al forn -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de tahine -Fruita 13	-Hummus de mongeta seca amb crudités i pa torrat -Mill saltat amb carbassó i amanida -Fruita 14	-Espirals integrals amb s/ de verdures escalivades -Tofu saltejat amb verdures i amanida -Fruita 15	-Arròs 3 delícies (porro, pastanaga i pèsols) -Mandonguilles casolanes de llegums amb amanida -Fruita 16
-Crema de porros -Cigrons amb patata i ceba i amanida -Fruita 19	-Patata i verdura de temporada amb oli de pimentó -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita 20	-Amanida de llenties (amb tomàquet, pastanagues i olives) -Arròs de verdures al forn -Fruita 21	-Macarrons amb s/ de remolatxa i tomàquet -Tofu saltejat amb verdures i amanida -Fruita 22	-Arròs integral amb samfaina -Estofat de llegums amb amanida -Fruita 23
-Crema de carbassó -Arròs amb s/ de tomàquet i cigrons saltats -Fruita 26	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Bunyols casolans de verdures amb amanida -Fruita 27	-Spaguettis a la napolitana (amb s/de tomàquet i alfàbrega) -Estofat de llegums amb bolets -Fruita 28	-Arròs integral amb verdures i nyores -Llenties estofades amb crudités de pastanaga -Fruita 29	-Crema de tomàquet -Hamburguesa de llegums amb patates i amanida -Fruita 30

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
Els nostres productes ecològics i de proximitat 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 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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú de cullera

Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú del món

