

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
- <b>Arròs</b> amb verdures - <b>Pollastre</b> arrebossat amb crudités - Fruita	- <b>Hummus</b> de mongeta seca amb crudités i pa torrat - <b>Truita</b> paisana amb amanida - Fruita	- <b>Macarrons integrals</b> amb s/ de verdures i tomàquet - Estofat de <b>gall d'indi</b> amb bolets i amanida - Fruita	- <b>Arròs integral</b> amb verdures escalivades i nyores - <b>Cigrons</b> estofats - Fruita	- <b>Amanida</b> amb enciam, crudités, germinats i olives - <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc amb <b>patates</b> braves i ketchup casolà - Gelatina
6	7	8	9	10
- <b>Trinxat</b> de <b>patata i verdures</b> de temporada amb oli d'all - <b>Ales de pollastre ecològic</b> amb s/barbacoa casolana i amanida - Fruita	- <b>Spaghetti</b> integrals amb s/napolitana - <b>Peix "a la donostiarra"</b> amb amanida - Fruita	- <b>Espirals</b> amb s/ de verdures i tomàquet - <b>Pakores*</b> de <b>llenties vermelles</b> amb amanida - Gelatina	- <b>Patata i verdures</b> de temporada al vapor - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb amanida - Fruita	- <b>Crema</b> de carbassó - <b>Llenties</b> estofades amb <b>patates, verdures i xistorra</b> - Fruita
13	14	15	16	17
- <b>Amanida</b> amb enciam, crudités, germinats i olives - <b>Bacallà</b> amb <b>patates</b> gratinades amb musselina d'all - Fruita	- <b>Spaghetti</b> integrals amb s/napolitana - <b>Peix "a la donostiarra"</b> amb amanida - Fruita	- <b>Amanida</b> de <b>cigrons</b> amb olives - <b>Arròs integral</b> amb samfaina - Gelatina	- <b>Crema</b> de porros i api-rave - <b>Truita</b> de patates i ceba amb amanida - Fruita	- <b>Mill</b> al forn amb s/ de verdures - <b>Estofat de magre de porc</b> amb amanida - Fruita
20	21	22	23	24
- <b>Amanida</b> amb enciam, crudités, germinats i olives - <b>Bacallà</b> amb <b>patates</b> gratinades amb musselina d'all - Fruita	- <b>Crema</b> de carbassa i <b>llenties vermelles</b> - <b>Pizza</b> casolana de verdures i <b>tonyina</b> amb amanida - Gelatina	- <b>Patates, bledes i pastanagues</b> al vapor - <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc amb amanida - Fruita	- <b>Mongetes seques</b> amb alls i julivert - Boletes d' <b>arròs i bacallà</b> amb amanida - Fruita	- <b>Fideuà</b> de verdures i canana amb peix de roca - <b>Truita</b> d'espínacs amb amanida - Fruita
27	28	29	30	31
- <b>Crema</b> de pastanagues i porros - <b>Macarrons</b> amb <b>bolonyesa</b> de <b>vedella i porc</b> - Fruita	- <b>Arròs</b> 3 delícies (pastanaga, porros i pèsols) amb tamarí ecològic - <b>Falafel</b> casolà amb pa de pitta i amanida - Fruita	- <b>Cigrons</b> amb sofregit i picada de fruits secs - <b>Truita</b> de porros amb amanida - Fruita	- <b>Espirals integrals</b> amb oli d'espínacs i alfàbrega - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb amanida - Fruita	<b>MENÚ DE LA CASTANYADA</b> Trinxat de patata i col amb top de castanyes Mandonguilles casolanes de pollastre amb xips de moniato Postres sorpresa sense llet

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 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 peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes sostenibles (segell MSC).

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 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).

\*Les pakores són bunyols de llegums i verdures sense ou.

Menú de cullera

Menú tradicional

Peix fresc de costa

Menú de festa

