

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

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 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 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

