

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
- Arròs amb verdures - Tofu arrebossat amb crudités - Fruita	- Hummus de mongeta seca amb crudités i pa torrat - Truita paisana amb amanida - Fruita	- Macarrons integrals amb s/ de verdures i tomàquet - Estofat de llegums amb bolets i amanida - Fruita	- Arròs integral amb verdures escalivades i nyores - Cigrons estofats - Fruita	- Amanida amb enciam, crudités, germinats i olives - Hamburguesa de llegums amb patates braves i ketchup casolà - Iogurt
6	7	8	9	10
- Trinxat de patata i verdures de temporada amb oli d'all - Hamburguesa de llegums amb amanida - Fruita	- Spaghetti integrals amb s/napolitana i formatge ratllat - Tofu "a la donostiarra" amb amanida - Fruita	- Espirals amb beixamel d'espínacs - Pakores* de llenties vermelles amb amanida - Iogurt	- Patata i verdures de temporada al vapor - Tofu saltejat amb verdures i amb amanida - Fruita	- Crema de carbassó - Llenties estofades amb patates i verdures - Fruita
13	14	15	16	17
- Amanida amb enciam, crudités, germinats i olives - Seques amb patates gratinades amb musselina d'all - Fruita	- Crema de carbassa i llenties vermelles - Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida - Iogurt	- Amanida de cigrons amb olives - Arròs integral amb samfaina - Iogurt	- Crema de porros i api-rave - Truita de patates i ceba amb amanida - Fruita	- Mill al forn amb s/ de verdures - Estofat de llegums amb amanida - Fruita
20	21	22	23	24
- Amanida amb enciam, crudités, germinats i olives - Seques amb patates gratinades amb musselina d'all - Fruita	- Crema de carbassa i llenties vermelles - Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida - Iogurt	- Patates, bledes i pastanagues al vapor - Hamburguesa de llegums amb amanida - Fruita	- Mongetes seques amb alls i julivert - Croquetes casolanes de mill i verdures amb amanida - Fruita	- Fideuà de verdures - Truita d'espínacs amb amanida - Fruita
27	28	29	30	31
- Crema de pastanagues i porros - Macarrons amb bolonyesa de llegums 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 - Truita de porros amb amanida - Fruita	- Espirals integrals amb pesto d'espínacs i alfàbrega - Tofu saltejat amb verdures i amb amanida - Fruita	MENÚ DE LA CASTANYADA Trinxat de patata i col amb top de castanyes Mandonguilles casolanes de llegums amb xips de moniato Postres sorpresa

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

