

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Patata i verdura de temporada rostida amb oli d'herbes -Falafel casolà amb <i>pita</i> s/gluten, s/de iogurt i amanida -Iogurt 2	-Mongeta del ganxet ecològica estofada amb verdures -Truita de porros i moniatos amb amanida -Fruita 3	-Crema d'api-rave i porros -Pastís de mill, carn mixta i formatge amb amanida -Fruita 4	-Arròs integral amb s/de pastanaga i tomàquet -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 5	-Escudella de carn amb galets s/gluten -Carn d'olla (patata, col, cigrons, pilota s/gluten i pastanaga) -Fruita 6
-Llenties especiades -Arròs amb s/ de remolatxa i carbassa -Fruita 9	-Trinxat de coliflor i patata amb oli d'all -Estofat de gall dindi amb bolets, verdures i amanida -Fruita 10	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Truita de patata i ceba amb amanida i pa s/gluten amb tomàquet -Fruita 11	-Espirals s/gluten amb oli d'espínacs -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 12	Mill amb s/ de verdures del prat de l'Anglesola* Les croquetes sense gluten de la pastora amb amanida El batut preferit del llop 13
16	-Sopa de pollastre amb pistons s/gluten -Boletes casolanes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita 17	MENÚ SIRIÀ Trio d'humus -clàssic, de carbassa i de remolatxa- Pita s/gluten de pollastre i verdures amb amanida Fruita 18	-Arròs integral caldós amb verdures -Llenties estofades amb verdures escalivades -Fruita 19	-Amanida amb enciam crudités, germinats i encurtits -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves -Fruita 20
-Fideuà s/gluten de canana i peix de roca amb lactonesa casolana -Peix a la donostiarra amb amanida -Fruita 23	-Arròs integral amb verdures i nyores -Pakores* casolanes de llenties vermelles amb salsa i amanida -Iogurt 24	-Mill amb verdures de temporada -Truita de calçots i patata amb amanida -Fruita 25	-Patata, coliflor i carbassa al vapor -Pernilet de pollastre a l'allada amb amanida -Fruita 26	-Crema de verdures de temporada -Cigrons amb sofregit de verdures i moniatos -Fruita 27
2	3	4	5	6

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.
 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)

*La pakora és un bunyol de llegums sense ou *Menú del dia de carnestoltes: mill amb salsa de verdures, bletes d'arròs i bacallà amb amanida i batut de iogurt i kiwi

-  Menú de cullera
-  Menú tradicional
-  Peix fresc de costa
-  Menú de festa

