

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

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](http://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, croquetes casolanes de cigrons amb amanida i batut de iogurt i kiwi

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

