

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Patata i verdura de temporada rostida amb oli d'herbes -Falafel casolà amb pa de pitta,s/ de tahine i amanida -Fruita 2	-Mongeta del ganxet ecològica estofada amb verdures -Fainà de porros i moniatos amb amanida -Fruita 3	-Crema d'api-rave i porros -Pastís de mill i cigrons amb amanida -Fruita 4	-Arròs integral amb s/de pastanaga i tomàquet -Bunyol s/ou de llegums amb amanida -Fruita 5	-Escudella vegetal amb galets -L'olla de l'horta (patata,col cigrons 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 llegums amb bolets,verdures i amanida -Fruita 10	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Fainà de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita 11	-Espirals integrals amb oli d'espínacs -Bunyol s/ou de llegums amb amanida -Fruita 12	-Mill amb s/ de verdures -Cigrons amb verdures i amanida -Fruita 13
16	-Sopa de verdures amb pistons -Fainà d'espínacs amb amanida -Fruita  17	MENÚ SIRIÀ Trio d'hummus -clàssic, de carbassa i de remolatxa- Pita de verdures i tofu 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 llegums amb patates braves -Fruita 20
-Fideuà de verdures -Bunyol s/ou de llegums amb amanida -Fruita 23	-Arròs integral amb verdures i nyores -Pakores* casolanes de llenties vermelles amb salsa i amanida -Fruita 24	-Cus-cus amb verdures de temporada -Fainà de calçots i patata amb amanida -Fruita 25	-Patata,coliflor i carbassa al vapor -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 26	-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa -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 de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

