

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Guisat de <b>lenties</b> amb sofregit i picada de fruits secs - <b>Arròs integral</b> 3 delícies (porros,pèsols i pastanaga) -Iogurt	- <b>Crema</b> de pastanaga i fonoll - <b>Pollastre</b> a la planxa amb <b>patata i</b> ceba i amanida -Fruita	- <b>Macarrons</b> integrals amb s/ de remolatxa - <b>Maire</b> arrebossada amb amanida -Fruita	- <b>Mill</b> amb porro, coliraves i dauets de carbassa -Estofat de <b>magre de porc</b> amb amanida -Fruita
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
- <b>Amanida</b> complerta amb fulla, crudités, germinats, encurtits i pipes - <b>Bacallà i patates</b> estofats -Fruita	- <b>Crema</b> de carbassa i <b>lenties vermelles</b> - <b>Pizza</b> casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	- <b>Patata i coliflor</b> amb beixamel - <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc amb amanida -Fruita	- <b>Cigrons</b> amb romesco d'avellanes de Tarragona - <b>Mill</b> saltat amb oli i tirabecs -Fruita	- <b>Spaguettis</b> amb oli de tomàquets secs -Pernilet de <b>pollastre</b> amb porros i carxofes amb amanida -Fruita
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
- <b>Crema</b> de coliflor i ceba - <b>Espirals</b> integrals amb <b>bolonyesa de vedella i porc</b> i formatge amb amanida -Fruita	- <b>Patata i verdura</b> de temporada al forn - <b>Falafel</b> (al forn) casolà amb amanida, s/ de tahine i pa de pitta -Iogurt	-Caldós de <b>mongetes seques</b> amb carbassa - <b>Pollastre</b> a la planxa amb amanida -Fruita	- <b>Fideuà</b> de verdures amb allioli casolà (de llet) - <b>Peix fresc</b> s/mercat i amanida amb pèsols crus -Fruita	- <b>Arròs</b> amb verdures i nyores al forn - <b>Mandonguilles</b> casolanes de <b>pollastre</b> amb amanida -Fruita
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
- <b>Crema</b> de porros i apirave - <b>Peix</b> amb patata, amanida i pa amb tomàquet -Fruita	<b>DIADA DE SANT JORDI</b> - <b>Sopa</b> de lletres - <b>Pernilet</b> de drac al forn amb amanida i xips - <b>Iogurt</b> rosa (amb maduixes batudes)	- <b>Llenties</b> especiades - <b>Arròs</b> amb samfaina de verdures de primavera -Fruita	- <b>Macarrons</b> amb s/Alfredo (de coliflor i formatge) - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb amanida -Fruita	- <b>Mill</b> amb s/ de pastanaga - <b>Cigrons</b> amb tahine i amanida -Fruita
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
- <b>Crema</b> de verdures de temporada - <b>Arròs</b> a la cubana amb <b>pollastre</b> -Fruita	-Guisat de <b>mongetes seques</b> amb all i julivert -Boletes casolanes d' <b>arròs i bacallà</b> amb amanida -Fruita			
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)

Els nostres productes ecològics 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, la pasta i les lleties vermelles són ecològiques i de proximitat.

Els arrossos i la resta de llegums 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 pollastre és de sacrifici halal

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes respectuosos

Els fruits secs són ecològics i del camp de Tarragona i el pa s'elabora de manera tradicional a "Cal Forner"

Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina verge 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)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

