

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Guisat de lenties amb sofregit i picada de fruits secs - Arròs integral 3 delícies (porros,pèsols i pastanaga) -Iogurt	- Crema de pastanaga i fonoll - Truita de patata i ceba amb amanida -Fruita	- Macarrons integrals amb s/ de remolatxa - Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	- Mill amb porro, coliraves i dauets de carbassa -Estofat de llegums amb amanida -Fruita
- Amanida complerta amb fulla, cruditès, germinats, encurtits i pipes - Patata i cigrons gratinats amb musselina d'all -Fruita	- Crema de carbassa i lenties vermelles - Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	- Patata i coliflor amb beixamel - Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	- Cigrons amb romesco d'avellanades de Tarragona - Croquetes casolanes de mill amb tirabecs -Fruita	- Spaguettis amb pesto rosso (de tomàquets secs) - Truita de porros i carxofes amb amanida -Fruita
- Crema de coliflor i ceba - Espirals integrals amb bolonyesa de tofu i formatge amb amanida -Fruita	- Patata i verdura de temporada al forn - Falafel (al forn) casolà amb amanida, s/ de tahine i pa de pitta -Iogurt	-Caldós de mongetes seques amb carbassa - Truita d'espínacs amb amanida -Fruita	- Fideuà de verdures amb allioli casolà - Vegenuggets de tofu i shitake i amanida amb pèsols crus -Fruita	- Arròs amb verdures i nyores al forn - Mandonguilles casolanes de llegums amb amanida -Fruita
- Crema de porros i apirave - Truita de patata amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita	DIADA DE SANT JORDI - Sopa vegetal de lletres - Pernilet de drac VEGETARIÀ al forn amb amanida i xips - Iogurt rosa (amb maduixes batudes)	- Llenties especiades - Arròs amb samfaina de verdures de primavera -Fruita	- Macarrons amb s/Alfredo (de coliflor i formatge) - Vegenuggets de tofu i shitake amb amanida -Fruita	- Mill amb s/ de pastanaga - Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Fruita
- Crema de verdures de temporada - Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Guisat de mongetes seques amb all i julivert - Bunyols casolans de llegums amb amanida -Fruita			

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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

