

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Patata amb bledes i pastanaga amb oli de pimentó -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 2	-Hummus de cigrons amb crudits i pa torrat -Estofat de verdures i patates amb amanida -Fruita 3	-Macarrons amb s/ de verdures escalivades -Pakores* casolanes de lletia vermella amb amanida -Fruita 4	-Arròs integral amb oli d'espínacs -Tofu estofat amb verdures i amanida -Fruita 5	6
9	-Mongetes seques estofades amb all i julivert -Arròs integral amb samfaina -Fruita 10	-Espirals integrals amb s/ de verdures i tomàquet -Tofu estofat amb verdures i amanida -Fruita 11	-Crema de carbassó -Falafels amb patates i ceba amb amanida -Fruita  12	-Mill al forn amb verdures -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 13
-Amanida amb fulla, crudits, germinats i encurtits -Mongetes amb patates -Fruita 16	-Arròs al forn amb verdures -Amanida de lleties amb olives, tomàquet i pastanaga -Fruita 17	-Patata amb verdura rostida al forn -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 18	-Cigrons estofats amb verdures -Mill saltat amb verdures i amanida -Fruita 19	MENÚ DE FINAL DE CURS TRIAT PER VOTACIÓ POPULAR  20
23	24	25	26	27
30	1	2	3	4

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. La carn de vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes tradicionals. 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 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)

*La pakora és un bunyol casolà sense ou fet de llegums i verdures

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú festiu

