

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29 MENÚ PER LA PAU "Maqluba" amb Za'atar (arròs amb verdures i herbes) "Shnitzel" (pollastre adobat i arrebossat)  Magranes i figues 6	30 -Hummus de mongeta seca amb crudités i pa torrat s/gluten -Truita paisana amb amanida -Fruita 7	-Macarrons s/gluten amb s/ de verdures i tomàquet -Estofat de gall d'indi amb bolets i amanida -Fruita 1	-Arròs integral amb verdures escalivades i nyores -Cigrons estofats -Fruita  2	-Amanida amb enciam, crudités,germinats i olives -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Iogurt 3
-Trinxat de patata i verdures de temporada amb oli d'all -Ales de pollastre escològic amb s/barbacoa casolana i amanida -Fruita 13	-Spaghetti s/gluten amb s/napolitana i formatge ratllat -Peix "a la donostiarra" amb amanida -Fruita 14	-Amanida de cigrons amb olives -Arròs integral amb samfaina -Iogurt  15	-Crema de porros i api-rave -Truita de patates i ceba amb amanida -Fruita 16	-Mill al forn amb s/ de verdures -Estofat de magre de porc amb amanida -Fruita 17
-Amanida amb enciam, crudités,germinats i olives -Bacallà amb patates gratinades amb musselina d'all -Fruita 20	-Crema de carbassa i lleties vermelles -Pizza casolana s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Iogurt 21	-Patates,bledes i pastanagues al vapor -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita 22	-Mongetes seques amb alls i julivert -Mill amb verdures i amanida -Fruita 23	-Fideuà s/gluten de verdures i canana amb peix de roca -Truita d'espínacs amb amanida -Fruita  24
-Crema de pastanagues i porros -Macarrons s/gluten amb bolonyesa de vedella i porc i formatge ratllat -Fruita  27	-Arròs 3 delícies (pastanaga, porros i pèsols) amb tamari ecològic -Falafel casolà amb "tortilla" s/gluten i amanida -Fruita 28	-Cigrons amb sofregit i picada de fruits secs -Truita de porros amb amanida -Fruita 29	-Espínacs s/gluten amb pesto d'espínacs i alfàbrega -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  30	MENÚ DE LA CASTANYADA Trinxat de patata i col amb top de castanyes Mandonguilles s/glutens de pollastre amb xips de moniato Postres sorpresa s/gluten  31

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

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 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](https://www.instagram.com/laxupxup) cuinalescola

*Les pakores són bunyols de llegums i verdures sense ou.



Menú de cullera



Menú tradicional



- **Peix fresc de costa**



🌟 Menú de festa

