

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
MENÚ PER LA PAU "Maqluba" amb Za'atar (arròs amb verdures i herbes) "Shnitzel" (pollastre adobat i arrebossat)  Magranes i figues	-Mill saltat amb verdures -Trita paisana amb amanida -Fruita	-Espirals amb beixamel d'espínacs -Pollastre a la planxa amb amanida -Iogurt	-Arròs integral amb verdures escalivades i nyores -Peix a la planxa -Fruita	-Amanida amb enciam, crudités, germinats i olives -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Iogurt
6	7	8	9	10
-Trinxat de patata i verdures de temporada amb oli d'all -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa casolana i amanida -Fruita	-Spaghetti integrals amb s/napolitana i formatge ratllat -Peix "a la donostiarra" amb amanida -Fruita	PLAT COMBINAT -Arròs integral amb samfaina -Pollastre a la planxa -Iogurt	-Crema de porros i api-rave -Trita de patates i ceba amb amanida -Fruita	-Mill al forn amb s/ de verdures -Estofat de magre de porc amb amanida -Fruita
13	14	15	16	17
-Amanida amb enciam, crudités, germinats i olives -Bacallà amb patates gratinades amb musselina d'all -Fruita	-Crema de carbassa -Pizza casolana de verdures, tonyina i formatge amb amanida -Iogurt	-Patates, bledes i pastanagues al vapor -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	PLAT COMBINAT -Croquetes casolanes de mill i verdures amb amanida / Peix a la planxa -Fruita	-Fideuà de verdures i canana amb peix de roca -Trita d'espínacs amb amanida -Fruita
20	21	22	23	24
-Crema de pastanagues i porros -Macarrons amb bolonyesa de vedella i porc i formatge ratllat -Fruita	-Arròs 3 delícies (pastanaga, porros i pèsols) amb tamari ecològic -Pollastre amb amanida -Fruita	-Mill amb sofregit i picada de fruits secs -Trita de porros amb amanida -Fruita	-Espirals integrals amb pesto d'espínacs i alfàbrega -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	MENÚ DE LA CASTANYADA Trinxat de patata i col amb top de castanyes Mandonguilles casolanes de pollastre amb xips de moniato Postres sorpresa
27	28	29	30	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 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 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).



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

