

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	Hummus de mongeta seca amb cruditès i pa torrat Gall d'indi "a la paisana" amb amanida -Fruita	Espirals amb beixamel d'espínacs Pakores* de lletnies vermelles amb amanida -Iogurt	Arròs integral amb verdures escalivades i nyores Cigrons estofats -Fruita	Amanida amb enciam, cruditès, germinats i olives Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Iogurt
-Trinxat de patata i verdures de temporada amb oli d'all Ales de pollastre ecològic amb s/barbaçoa casolana i amanida -Fruita	Spaghetti integrals amb s/napolitana i formatge ratllat Peix "a la donostiarra" amb amanida -Fruita	Amanida de cigrons amb olives Arròs integral amb samfaina -Iogurt	Crema de porros i api-rave Pollastre amb patates, ceba i amanida -Fruita	Mill al forn amb s/ de verdures Estofat de magre de porc amb amanida -Fruita
Amanida amb enciam, cruditès, germinats i olives Bacallà amb patates al forn -Fruita	Crema de carbassa i lletnies vermelles Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	Patates, bledes i pastanagues al vapor Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	Mongetes seques amb alls i julivert Mill i verdures saltejades amb amanida -Fruita	Fideuà de verdures i canana amb peix de roca Pollastre amb espínacs i amanida -Fruita
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 Falafel casolà amb pa de pitta i amanida -Fruita	Cigrons amb sofregit i picada de fruits secs Pollastre amb porros i amanida -Fruita	Espirals integrals amb oli 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 sense ou
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 lletnia 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).

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



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

