

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 -Trita paisana amb amanida -Fruita	-Macarrons integrals amb s/ de verdures i tomàquet -Estofat de gall d'indi amb bolets i amanida -Fruita	-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
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 -Tofu "a la donostiarra" amb amanida -Fruita	-Espirals amb beixamel d'espínacs -Pakores* de llenties vermelles amb amanida -Iogurt	-Patata i verdures de temporada al vapor -Tofu saltejat amb verdures i amb amanida -Fruita	-Crema de carbassó -Llenties estofades amb patates, verdures i xistorra -Fruita
13	14	15	16	17
-Amanida amb enciam, cruditès, germinats i olives -Seques amb patates gratinades amb musselina d'all -Fruita	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	-Amanida de cigrons amb olives -Arròs integral amb samfaina -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
20	21	22	23	24
-Amanida amb enciam, cruditès, germinats i olives -Seques amb patates gratinades amb musselina d'all -Fruita	-Crema de carbassa i llenties 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 -Croquetes casolanes de mill i verdures amb amanida -Fruita	-Fideuà de verdures -Trita d'espínacs amb amanida -Fruita
27	28	29	30	31
-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 -Trita de porros amb amanida -Fruita	-Espirals integrals amb pesto d'espínacs i alfàbrega -Tofu saltejat amb verdures i 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

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).

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



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

