

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
MENÚ PER LA PAU "Maqluba" amb Za'atar (arròs amb verdures i herbes) "Shnitzel vegà" (tofu adobat i arrebossat)  Magranes i figues	Hummus de mongeta seca amb cruditès i pa torrat Truita paisana amb amanida -Fruita	Espirals amb beixamel d'espínacs Pakores* de lletlies vermelles amb amanida -Iogurt	Arròs integral amb verdures escalivades i nyores Cigrons estofats -Fruita	Amanida amb enciam, cruditès, germinats i olives Hamburguesa de llegums amb patates braves i ketchup casolà -Iogurt
Trinxat de patata i verdures de temporada amb oli d'all Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	Spaghetti integrals amb s/napolitana i formatge ratllat Tofu "a la donostiarra" amb amanida -Fruita	Amanida de cigrons amb olives Arròs integral amb samfaina -Iogurt	Crema de porros i api-rave Truita de patates i ceba amb amanida -Fruita	Mill al forn amb s/ de verdures Estofat de llegums amb amanida -Fruita
Amanida amb enciam, cruditès, germinats i olives Seques amb patates gratinades amb musselina d'all -Fruita	Crema de carbassa i lletlies vermelles Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Iogurt	Patates, bledes i pastanagues al vapor Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita	Mongetes seques amb alls i julivert Croquetes casolanes de mill i verdures amb amanida -Fruita	Fideuà de verdures Truita d'espínacs amb amanida -Fruita
Crema de pastanagues i porros Macarrons amb bolonyesa de llegums 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 Truita 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 llegums 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).

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



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

