

| DILLUNS                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                 | DIMECRES                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                        | DIVENDRES                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                    | <b>-Llenties</b> estofades amb verdures<br><b>-Arròs</b> amb verdures al forn<br>-Fruita                                                | <b>-Crema</b> de carbassa i llenties vermelles<br><b>-Truita</b> de patata i ceba amb amanida<br>-Fruita /gelatina    | <b>-Macarrons</b> amb dauets de coliflor<br><b>-Peix fresc</b> s/mercat amb amanida<br>-Fruita                                | <b>-Patata, moniatos i bròquil</b> al vapor<br>-Pernilet de <b>pollastre</b> rostit amb amanida<br>-Fruita                                                 |
| 3                                                                                                  | 4                                                                                                                                       | 5                                                                                                                     | 6                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                          |
| <b>-Crema de porros i api-rave</b> amb crotons<br><b>-Arròs</b> a la cubana amb ou dur<br>-Fruita  | -Caldós de <b>mongetes seques</b> amb carbassa<br>-Boletes d' <b>arròs i bacallà</b> amb amanida<br>-Fruita                             | <b>-Sopa</b> de pollastre amb galets<br><b>-Pollastre</b> rostit amb llimona i herbes amb amanida<br>-Fruita          | <b>-Arròs integral</b> amb s/ de verdures escalivades<br><b>-Llenties</b> especiades amb crudités<br>-Fruita /gelatina        | <b>-Amanida</b> amb enciam, crudités,germinats i olives<br><b>-Hamburguesa</b> de vedella i porc amb <b>patates</b> panaderes i <b>moniatos</b><br>-Fruita |
| 10                                                                                                 | 11                                                                                                                                      | 12                                                                                                                    | 13                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                         |
| <b>-Fideuà</b> de verdures<br><b>-Peix</b> a la donostiarra amb amanida<br>-Fruita                 | <b>-Arròs integral</b> amb verdures i nyores<br><b>-Pakores</b> casolanes de <b>llenties vermelles</b> amb amanida<br>-Fruita /gelatina | <b>-Cus-cus</b> amb verdures<br><b>-Truita</b> d'espínacs amb amanida<br>-Fruita                                      | -Trinxat de <b>patata i col</b> amb oli d'all<br><b>-Ales de pollastre</b> ecològic "a l'allet" amb amanida<br>-Fruita        | <b>-Crema</b> de verdures amb crostons de pa torrat<br><b>-Cigrons</b> amb sofregit de verdures<br>-Fruita                                                 |
| 17                                                                                                 | 18                                                                                                                                      | 19                                                                                                                    | 20                                                                                                                            | 21                                                                                                                                                         |
| <b>-Sopa</b> de peix amb <b>arròs integral</b><br><b>-Botifarra al forn</b> amb amanida<br>-Fruita | <b>-Patata, bledes i carbassa</b> al vapor<br>-Estofat de <b>gall d'indi</b> amb bolets i verdures i amanida<br>-Fruita                 | <b>-Mongetes seques</b> amb all i julivert<br><b>-Arròs</b> 3 delícies (amb porro, pastanaga i xampinyons)<br>-Fruita | <b>-Crema</b> de porros, coli-rave, fonoll i poma<br><b>-Truita</b> de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida<br>-Fruita | <b>-Espirals integrals</b> amb s/napolitana<br><b>-Peix fresc</b> s/mercat amb amanida<br>-Fruita/gelatina                                                 |
| 24                                                                                                 | 25                                                                                                                                      | 26                                                                                                                    | 27                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                         |
| 1                                                                                                  | 2                                                                                                                                       | 3                                                                                                                     | 4                                                                                                                             | 5                                                                                                                                                          |

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 llentia 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](http://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

