

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	-Llenties estofades amb verdures -Arròs amb verdures al forn -Fruita	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Truita de patata i ceba amb amanida -Iogurt	-Macarrons amb s/Alfredo (de coliflor i mantega) -Tofu saltat amb verdures i amanida -Fruita	-Patata, moniatos i bròquil al vapor -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita
3	4	5	6	7
-Crema de porros i api-rave amb crotons -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita	-Caldós de mongetes seques amb carbassa -Croquetes d'espínacs amb amanida -Fruita	-Sopa vegetal de galets -Falafels casolans de llegums amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb s/ de verdures escalivades -Llenties especiades amb cruditès -Iogurt	-Amanida amb enciam, cruditès, germinats i olives -Hamburguesa de llegums amb patates panaderes i moniatos -Fruita
10	11	12	13	14
-Fideuà de verdures amb lactonesa d'all casolana -Tofu a la donostiarra amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb verdures i nyores -Pakores casolanes de llenties vermelles amb amanida -Iogurt	-Cus-cus amb verdures -Truita d'espínacs amb amanida -Fruita	-Trinxat de patata i col amb oli d'all -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	-Crema de verdures amb crostons de pa torrat -Cigrons amb sofregit de verdures -Fruita
17	18	19	20	21
-Sopa de verdures amb arròs integral -Pakores casolanes amb amanida -Fruita	-Patata, bledes i carbassa al vapor -Estofat de llegums amb bolets i verdures i amanida -Fruita	-Mongetes seques amb all i julivert -Arròs 3 delícies (amb porro, pastanaga i xampinyons) -Fruita	-Crema de porros, coli-rave, fonoll i poma -Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	-Espirals integrals amb s/napolitana -Tofu saltat amb verdures i amanida -Iogurt
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 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

