

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Fideus a la cassola vegetarians -Truita de porros amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa i lenties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb s/ de remolatxa i tomàquet -Pollastre halal rostit amb llimona i herbes i amanida -Fruita	-Hummus de llegums amb crudités i pa torrat -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita	
8	9	10	11	12
-Mongetes del ganxet ecològiques amb verdures -Arròs amb s/ de verdures escalivades -Fruita	-Crema de coliflor -Macarrons amb bolonyesa de llegums i formatge ratllat -Fruita	-Llenties especiades -Truita de patates i espinacs amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb verdures i nyores -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Escudella vegetal amb galets -L'olla de l'horta (cigrons, patata, col i pastanaga)
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31	1	2

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 lentia 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)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

