

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Fideus a la cassola vegetarians -Fainà de porros amb amanida -Fruita 1	-Crema de carbassa i lenties vermelles -Pizza casolana de verdures amb amanida -Fruita 2	-Arròs integral amb s/ de remolatxa i tomàquet -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 3	-Hummus de llegums amb crudités i pa torrat -Mill amb oli d'herbes i amanida -Fruita 4	5
8	-Crema de coliflor -Macarrons amb bolonyesa de llegums -Fruita 9	-Llenties especiades -Patates i espinacs amb amanida -Fruita 10	-Arròs integral amb verdures i nyores -Tofu saltejat amb verdures i amanida -Fruita 11	-Escudella de verdures amb galets -L'olla de l'horta (cigrons, patata, col i pastanaga) -Fruita  12
-Mongetes del ganxet ecològiques amb verdures -Arròs amb s/ de verdures escalivades -Fruita  15	-Patata, bròquil i pastanaga al vapor -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 16	-Crema de carbassa i lenties vermelles -Fainà de ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita 17	-Mill amb s/ de verdures -Cigrons amb romesco d'hivern -Fruita 18	MENÚ vegà SORPRESA DE FINAL DE TRIMESTRE triat per votació popular  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 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)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

