

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	-Llenties especiades amb verdures -Arròs integral amb s/de pastanaga i tomàquet -Fruita 	-Sopa de pollastre halal amb pistons -Pernilet de pollastre halal rostit amb herbes i verdures al forn -Fruita
-Fideuà de verdures amb lactonesa casolana -Peix a la donostiarra amb amanida -Fruita	-Arròs integral amb verdures i nyores -Pakores* de llenties vermelles amb salsa i amanida -Iogurt	-Cus-cus amb verdures de temporada -Truita d'espínacs amb amanida -Fruita	-Patata, bròquil i carbassa al vapor -Mandonguilles casolanes de pollastre halal amb amanida -Fruita	-Crema de porros i api-rave amb crotons -Cigrons estofats amb moniatos i verdures -Fruita 
-Sopa de peix amb arròs integral -Estofat de llegums amb verdures i amanida -Iogurt 	-Trinxat de coliflor i patata -Pollastre halal "a l'allada" amb amanida -Fruita	-Caldós de mongetes seques amb carbassa -Arròs amb s/de verdures i tomàquet -Fruita 	-Crema de verdures de temporada -Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	-Macarrons amb s/ de remolatxa i carbassa -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 
-Sopa de pollastre halal amb galets -Truita de porros i moniatos amb amanida -Fruita	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita	-Arròs integral caldós amb verdures -Pollastre halal rostit al forn amb amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures escalivades -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita	-Amanida amb enciam crudités, germinats i encurtits -Bacallà amb patates gratinades al forn amb musselina d'all -Iogurt
26	27	28	29	30

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.
 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)

*La pakora és un bunyol de llegums sense ou

-  Menú de cullera
-  Menú tradicional
-  Peix fresc de costa
-  Menú de festa

