

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
-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 -Pollastre a la planxa amb espinacs i amb amanida -Fruita	-Llenties especiades amb verdures -Arròs integral amb s/de pastanaga i tomàquet -Fruita	-Sopa de pollastre amb pistons -Pernilet de pollastre rostit amb herbes i verdures al forn -Fruita
12	13	14	15	16
-Sopa de peix amb arròs integral -Estofat de vedella ecològica amb verdures i amanida -Iogurt	-Trinxat de coliflor i patata -Ales de pollastre ecològic "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 -Pollastre amb patates i pa amb tomàquet i amanida -Fruita	-Macarrons amb s/ de remolatxa i carbassa -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita
19	20	21	22	23
-Sopa de pollastre amb galets -Hamburguesa de vedella amb 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 rostit al forn amb amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures escalivades -Boletes casolanes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita	-Amanida amb enciam, cruditès, germinats i encurtits -Bacallà amb patates gratinades al forn amb all i julivert -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

