

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
-Fideuà de verdures amb lactonesa casolana -Tofu 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	-Llenties especiades amb verdures -Arròs integral amb s/de pastanaga i tomàquet -Fruita	-Sopa de verdures amb pistons -Hamburguesa casolana de llegums amb verdures al forn -Fruita
12	13	14	15	16
-Sopa de verdures amb arròs integral -Estofat de llegums amb verdures i amanida -Iogurt	-Trinxat de coliflor i patata -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	-Caldós de mongetes seques amb carbassa -Arròs amb s/de verdures i tomàquet -Fruita	-Patata, bròquil i carbassa al vapor -Mandonguilles casolanes de llegums amb amanida -Fruita	-Crema de porros i api-rave amb crotons -Cigrons estofats amb moniatos i verdures -Fruita
19	20	21	22	23
-Sopa de verdures 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 -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	-Crema de verdures de temporada -Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	-Macarrons amb s/ de remolatxa i carbassa -Tofu saltat amb amanida -Fruita
26	27	28	29	30
-Sopa de verdures 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 -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures escalivades -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita	-Amanida amb enciam crudités, germinats i encurtits -Cigrons amb patates gratinades al forn amb musselina d'all -Iogurt

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).

Podem 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

