

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Arròs integral amb s/ de carbassa i remolatxa -Falafels amb amanida -Fruita 2	-Trinxat de patata i coliflor amb oli d'all -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 3	-Llenties estofades amb verdures -Arròs amb verdures al forn -Fruita 4	-Crema de verdures de temporada -Fainà de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 5	-Macarrons integrals amb oli d'espínacs -Bunyols casolans s/ou de llegums amb amanida -Fruita 6
-Sopa vegetal amb pistons -Fainà de porros amb amanida -Fruita 9	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza casolana de verdures amb amanida -Fruita 10	-Arròs integral amb verdures i nyores -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 11	-Cigrons amb romesco d'hivern -Mill amb verdures i amanida -Fruita 12	-Amanida amb enciam crudités, encurtits i germinats -Mongetes seques amb patates gratinades al forn -Fruita 13
-Patata, colirave i carbassa rostits amb oli d'herbes -Falafel casolà amb pa de tortilla i amanida -Fruita 16	-Mongetes estofades amb verdures -Fainà d'espínacs amb amanida -Fruita 17	-Crema de pastanaga i bròquil -Spaguettis amb bolonyesa de llegums i amanida -Fruita 18	-Arròs integral amb samfaina d'hivern -Bunyols casolans s/ou de llegums amb amanida -Fruita 19	-Escudella vegetal amb galets -L'olla de l'horta (patata, col cigrons i pastanaga) -Fruita 20
-Llenties especiades -Arròs amb s/ de pastanaga i tomàquet -Fruita 23	-Patata, bròquil i carbassa al vapor -Estofat de llegums amb bolets, verdures i amanida -Fruita 24	-Crema de porros i llegum -Fainà de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita 25	-Espirals integrals amb salsa de tomàquet -Bunyols casolans s/ou de llegums amb amanida -Fruita 26	MENÚ DE FINAL DE TRIMESTRE TRIAT PER VOTACIÓ DE LA CANALLA 27
30	31	1	2	3

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 llentia 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)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

