

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	-Llenties especiades -Arròs 3 delícies (porro, pastanaga i pèsols) amb tamari eco -Fruita	-Crema de verdures de temporada -Pollastre rostit amb grapat de mill i amanida -Fruita	-Hummus de llegums amb cruditès i pa torrat s/gluten -Ous durs amb patates, s/ de verdures i amanida -Fruita	-Macarrons amb s/ de pastanaga i tomàquet -Pakores* casolanes de llenties vermelles amb amanida -Fruita
MENÚ "Non solo pizza" ** Sopa minestrone s/gluten Pollo alla cacciatora e insalata Frutta	-Trinxat de coliflor i patata -Bacallà a la llauna s/gluten (all, julivert i pebre dolç) amb amanida -Fruita	-Mongetes del ganxet ecològiques estofades -Arròs integral amb dauets de verdures -Fruita	-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa s/gluten -Truita de patata i ceba amb amanida -Iogurt	-Mill al forn amb s/ de verdures -Estofat de magre de porc amb amanida -Fruita
-Crema de pèsols amb crotons de pa -Bacallà amb patates al forn i musselina d'all -Fruita	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza casolana s/gluten de verdures i mozzarella amb amanida -Fruita	-Patata, bledes i pastanaga al vapor -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita	MENÚ DE SANT JORDI*** Sopa de lletres sense gluten Pernilet de drac amb salsa de foc i amanida Iogurt rosa	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Boletes casolanes de mill amb verdures i amanida -Fruita
-Crema de porros amb crotons de pa s/gluten -Pastís de mill i carn mixta, verdures i formatge amb amanida -Fruita	-Patata, colirave i pastanaga rostits al forn -Falafel casolà amb pa s/gluten, amanida i s/ de iogurt -Iogurt	-Llenties estofades amb verdures -Truita paisana (amb patates i pebrots) amb amanida -Fruita	-Macarrons s/gluten amb s/ de remolatxa i carbassa -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	1

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)

*La pakora és un bunyol de llegums sense ou

** Menú del món (Itàlia) : Sopa de verdures i pasta / Pollastre amb sofregit de verdures, olives i amanida

*** Menú de Sant Jordi : Sopa amb pasta de lletres/ Pollastre amb salsa barbaquea /Iogurt batut amb maduixes

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

