

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 -Hamburguesa casolana de llegums amb grapat de mill i amanida -Fruita	-Hummus de llegums amb cruditès i pa torrat -Tofu amb patates, s/ de verdures i amanida -Fruita	-Macarrons amb s/ de tomàquet i pastanaga -Pakores* casolanes de llenties vermelles amb amanida -Fruita
MENÚ "Non solo pizza" ** Sopa minestrone Legumi alla cacciatora e insalata Fruita	-Trinxat de coliflor i patata -Bunyols s/ou de llegums a la llauna (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 -Hamburguesa casolana de llegums amb patates estofades i amanida -Fruita	-Mill al forn amb s/ de verdures -Estofat de llegums amb amanida -Fruita
-Crema de pèsols amb crotons de pa -Seques amb patates al forn i all i julivert -Fruita	-Crema de carbassa i llenties vermelles -Pizza casolana de verdures amb amanida -Fruita	-Patata, bledes i pastanaga al vapor -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	MENÚ DE SANT JORDI*** Sopa vegetal de lletres Pernilet de drac vegà amb salsa verda i amanida Maduixes	-Cigrons amb romesco d'avellanes -Boletes casolanes de mill amb verdures i amanida -Fruita
-Crema de porros amb crotons de pa -Pastís de mill, cigrons i verdures amb amanida -Fruita	-Patata, colirave i pastanaga rostits al forn -Falafel casolà amb "tortillas" de blat i amanida -Fruita	-Llenties estofades amb verdures -Patates i pebrots saltejats amb amanida -Fruita	-Macarrons integrals amb s/ de remolatxa i carbassa -Falafels de llegums 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 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 del món (Itàlia) : Sopa de verdures i pasta / Llegums amb sofregit de verdures, olives i amanida / Fruita

*** Menú de Sant Jordi : Sopa vegetal amb pasta de lletres / Tofu arrebossat amb salsa julivert / Maduixes



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

