

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>-Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet</p> <p>-Lluç al forn amb all i julivert i amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>-Crema de carbassa i lenties vermelles</p> <p>-Pizza casolana de verdures i mozzarella amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>-Trinxat de patata i verdura de temporada amb oli d'all</p> <p>-Hamburguesa de vedella i porc amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>-Cigrons amb sofregit de verdures</p> <p>-Croquetes casolanes de mill amb amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>-Fideuà de canana i peix de roca amb lactonesa casolana</p> <p>-Truita paisana (amb pebrots i carbassó) i amanida</p> <p>-Fruita </p> <p style="text-align: right;">5</p>
<p>-Crema de carbassó</p> <p>-Pastís de mill amb carn, verdures i formatge amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>-Patata i verdura de temporada rostida amb oli d'herbes</p> <p>-Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt</p> <p>-Iogurt</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>-Mongetes del ganxet eco estofades amb verdures</p> <p>-Truita de patata i porros amb amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>-Espirals integrals amb s/ de verdures escalivades</p> <p>-Peix fresc s/mercat amb amanida </p> <p>-Fruita 11</p>	<p>-Arròs 3 delícies (amb porros, pastanaga i pèsols)</p> <p>-Pernilet de pollastre al forn amb amanida</p> <p>-Fruita 12</p>
<p>-Crema de carbassó</p> <p>-Truita de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita </p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>-Patata i verdura al vapor</p> <p>-Estofat de gall dindi amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>-Amanida de lenties amb verat</p> <p>-Arròs amb samfaina</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>-Macarrons amb beixamel d'espínacs</p> <p>-Peix fresc s/mercat amb amanida </p> <p>-Fruita 18</p>	<p style="text-align: center;">MENÚ DE FINAL DE CURS TRIAT PER LA CANALLA</p> <p style="text-align: right;"> 19</p>
22	23	24	25	26
29	30	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 lentia 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

