

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

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](http://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

