



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	1
<p><b>-Mongetes seques</b> amb sofregit de verdures</p> <p><b>-Arròs</b> amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>-Fruita  <b>4</b></p>	<p><b>-Patata i verdura</b> de temporada rostida amb oli d'herbes</p> <p>-Pernilet de <b>pollastre</b> al forn amb amanida</p> <p>-Fruita <b>5</b></p>	<p><b>-Crema</b> de carbassa i fonoll</p> <p><b>-Hamburguesa</b> de vedella amb patata i ceba, amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita <b>6</b></p>	<p><b>-Espirals integrals</b> amb s/ de verdures escalivades</p> <p><b>-Peix fresc</b> s/mercat amb amanida  <b>7</b></p>	<p><b>-Arròs integral</b> amb verdures i nyores</p> <p><b>-Pollastre</b> a la planxa amb amanida</p> <p>-Iogurt <b>8</b></p>
<p><b>-Crema</b> de colirave i pastanaga</p> <p><b>-Arròs</b> a la cubana amb <b>pollastre</b></p> <p>-Fruita <b>11</b></p>	<p><b>-Llenties</b> especiades</p> <p>-Boletes casolanes <b>d'arròs i bacallà</b> amb amanida</p> <p>-Fruita <b>12</b></p>	<p><b>-Fideuà</b> de verdures amb lactonesa casolana d'all</p> <p><b>-Estofat</b> de <b>pollastre</b> amb verdures i bolets</p> <p>-Fruita <b>13</b></p>	<p><b>-Arròs integral</b> amb s/ de remolatxa i carbassa</p> <p><b>-Cigrons</b> amb sofregit de verdures i amanida  <b>14</b></p> <p>-Iogurt <b>14</b></p>	<p><b>-Crema</b> de porros amb crotons de pa torrat</p> <p><b>-Hamburguesa</b> de <b>vedella i porc</b> amb <b>patates</b> braves, quètxup casolà i amanida</p> <p>-Fruita <b>15</b></p>
<p><b>-Patata, bledes i pastanaga</b> al vapor amb oli d'all</p> <p><b>-Pollastre rostit</b> amb llimona i farigola i amanida</p> <p>-Fruita <b>18</b></p>	<p><b>-Hummus</b> de llegums amb crudités i pa torrat</p> <p><b>-Gall d'indi</b> amb amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita <b>19</b></p>	<p><b>-Crema</b> de porros</p> <p><b>-Macarrons</b> amb bolonyesa de vedella i porc i formatge ratllat</p> <p>-Fruita <b>20</b></p>	<p><b>-Arròs integral</b> amb samfaina</p> <p><b>-Peix fresc</b> s/mercat amb amanida  <b>21</b></p> <p>-Fruita <b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>-Espirals integrals</b> amb s/ napolitana</p> <p><b>-Peix</b> a la donostiarra amb verdures al forn i amanida</p> <p>-Iogurt <b>26</b></p>	<p><b>-Amanida de llenties</b> amb pastanaga, tomàquets i olives</p> <p><b>-Arròs</b> al forn amb verdures</p> <p>-Fruita <b>27</b></p>	<p><b>-Crema</b> de verdures de temporada</p> <p><b>-Pernilet de pollastre</b> amb <b>patata i carbassó</b>, amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita <b>28</b></p>	<p><b>-Mill</b> amb verdures</p> <p><b>-Estofat</b> de cap de lllom amb verdures i amanida</p> <p>-Fruita <b>29</b></p>

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

