

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
- Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet -Bunyols casolans de llegums amb all i julivert (sense ou) i amanida -Fruita 1	- Crema de carbassa i lleties vermelles - Pizza casolana de verdures amb amanida -Fruita 2	- Trinxat de patata i verdura de temporada amb oli d'all - Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 3	- Cigrons amb sofregit de verdures - Boletes casolanes de mill i verdures amb amanida -Fruita 4	- Fideuà de verdures - Fainà de pebrots i carbassó amb amanida -Fruita 5
- Crema de carbassó -Pastís de mill amb cigrons i verdures amb amanida -Fruita 8	- Patata i verdura de temporada rostida amb oli d'herbes - Falafel casolà amb pa de pitta i amanida -Fruita 9	- Mongetes del ganxet eco estofades amb verdures - Fainà de patata i porros amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita 10	- Espirals integrals amb s/ de verdures escalivades -Bunyols casolans de llegums amb all i julivert i amanida (sense ou) -Fruita 11	- Arròs 3 delícies (amb porros, pastanaga i pèsols) - Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 12
- Crema de carbassó - Fainà de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita  15	- Patata i verdura al vapor - Estofat de llegums amb amanida -Fruita 16	-Amanida de lleties - Arròs amb samfaina -Fruita 17	- Macarrons amb oli d'espínacs -Bunyols casolans de llegums amb all i julivert (sense ou) i amanida -Fruita 18	MENÚ DE FINAL DE CURS TRIAT PER LA CANALLA  19
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 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)

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

