

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><b>-Hamburguesa</b> casolana de llegums amb amanida</p> <p>-Fruita <b>5</b></p>	<p><b>-Crema</b> de carbassa i fonoll</p> <p><b>-Fainà</b> de patata i ceba amb 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>-Bunyols</b> casolans de llegums (sense ou) amb amanida</p> <p>-Fruita <b>7</b></p>	<p><b>-Arròs integral</b> amb verdures i nyores</p> <p><b>-Cigrons</b> estofats amb verdures i amanida</p> <p>-Fruita <b>8</b></p>
<p><b>-Crema</b> de colirave i pastanaga</p> <p><b>-Arròs</b> a la cubana amb cigrons</p> <p>-Fruita <b>11</b></p>	<p><b>-Llenties</b> especiades</p> <p><b>-Boletes</b> casolanes de mill i verdures amb amanida</p> <p>-Fruita <b>12</b></p>	<p><b>-Fideuà</b> de verdures</p> <p><b>-Estofat de llegums</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</p> <p>-Fruita  <b>14</b></p>	<p><b>-Crema</b> de porros amb crotons de pa torrat</p> <p><b>-Hamburguesa casolana</b> de llegums amb patates braves 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>-Hamburguesa</b> casolana de llegums amb amanida</p> <p>-Fruita <b>18</b></p>	<p><b>-Hummus</b> de llegums amb cruditès i pa torrat</p> <p><b>-Fainà</b> de verdures i patates 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 llegums</p> <p>-Fruita <b>20</b></p>	<p><b>-Arròs integral</b> amb samfaina</p> <p><b>-Bunyols</b> casolans de llegums (sense ou) amb amanida</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>-Bunyols</b> casolans de llegums (sense ou) amb amanida</p> <p>-Fruita <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>-Fainà de patata i carbassó</b> amb amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita <b>28</b></p>	<p><b>-Mill</b> amb verdures</p> <p><b>-Estofat de llegums</b> 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

