

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet -Bunyols casolans de llegums amb all i julivert i amanida -Fruita <b>1</b>	-Crema de carbassa i lleties vermelles -Pizza casolana de verdures i mozzarella amb amanida -Fruita <b>2</b>	-Trinxat de patata i verdura de temporada amb oli d'all -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita <b>3</b>	-Cigrons amb sofregit de verdures -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Iogurt <b>4</b>	-Fideuà de verdures amb lactonesa casolana -Truita paisana (amb pebrots i carbassó) i amanida -Fruita <b>5</b>
-Crema de carbassó -Pastís de mill amb cigrons, verdures i formatge amb amanida -Fruita <b>8</b>	-Patata i verdura de temporada rostida amb oli d'herbes -Falafel casolà amb pa de pitta, amanida i s/ de iogurt -Iogurt <b>9</b>	-Mongetes del ganxet eco estofades amb verdures -Truita de patata i porros amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita <b>10</b>	-Espirals integrals amb s/ de verdures escalivades -Bunyols casolans de llegums amb all i julivert i amanida -Fruita <b>11</b>	-Arròs 3 delícies (amb porros, pastanaga i pèsols) -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita <b>12</b>
-Crema de carbassó -Truita de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita  <b>15</b>	-Patata i verdura al vapor -Estofat de llegums amb amanida -Fruita <b>16</b>	-Amanida de lleties -Arròs amb samfaina -Fruita <b>17</b>	-Macarrons amb beixamel d'espínacs -Bunyols casolans de llegums amb all i julivert i amanida -Fruita <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

