

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	1
<p>-Mongetes seques amb sofregit de verdures</p> <p>-Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>-Fruita  4</p>	<p>-Patata i verdura de temporada rostida amb oli d'herbes</p> <p>-Hamburguesa casolana de llegums amb amanida</p> <p>-Fruita 5</p>	<p>-Crema de carbassa i fonoll</p> <p>-Truita de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita 6</p>	<p>-Espirals integrals amb s/ de verdures escalivades</p> <p>-Bunyols casolans de llegums amb amanida</p> <p>-Fruita 7</p>	<p>-Arròs integral amb verdures i nyores</p> <p>-Croquetes casolanes de cigrons amb amanida</p> <p>-Iogurt 8</p>
<p>-Crema de colirave i pastanaga</p> <p>-Arròs a la cubana amb ou dur</p> <p>-Fruita 11</p>	<p>-Llenties especiades</p> <p>-Boletes casolans de mill i verdures amb amanida</p> <p>-Fruita 12</p>	<p>-Fideuà de verdures amb lactonesa casolana d'all</p> <p>-Estofat de llegums amb verdures i bolets</p> <p>-Fruita 13</p>	<p>-Arròs integral amb s/ de remolatxa i carbassa</p> <p>-Cigrons amb sofregit de verdures i amanida</p> <p>-Iogurt  14</p>	<p>-Crema de porros amb crotons de pa torrat</p> <p>-Hamburguesa casolana de llegums amb patates braves, quètxup casolà i amanida</p> <p>-Fruita 15</p>
<p>-Patata, bledes i pastanaga al vapor amb oli d'all</p> <p>-Hamburguesa casolana de llegums amb amanida</p> <p>-Fruita 18</p>	<p>-Hummus de llegums amb crudités i pa torrat</p> <p>-Truita paisana amb amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita 19</p>	<p>-Crema de porros</p> <p>-Macarrons amb bolonyesa de llegums i formatge ratllat</p> <p>-Fruita 20</p>	<p>-Arròs integral amb samfaina</p> <p>-Bunyols casolans de llegums amb amanida</p> <p>-Fruita 21</p>	<p>22</p>
<p>25</p>	<p>-Espirals integrals amb s/ napolitana</p> <p>-Bunyols casolans de llegums amb amanida</p> <p>-Iogurt 26</p>	<p>-Amanida de llenties amb pastanaga, tomàquets i olives</p> <p>-Arròs al forn amb verdures</p> <p>-Fruita 27</p>	<p>-Crema de verdures de temporada</p> <p>-Truita de patata i carbassó amb amanida i pa amb tomàquet</p> <p>-Fruita 28</p>	<p>-Mill amb verdures</p> <p>-Estofat de llegums amb verdures i amanida</p> <p>-Fruita 29</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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

