

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	-Crema de carbassó amb crostons de pa -Hamburguesa casolana de llegums amb patates al forn i amanida -Fruita 8	-Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot i olives) -Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet -Fruita 9	-Fideuà de verdures amb lactonesa d'all -Peix al forn amb suquet i amanida -Fruita 10	11
-Crema de porros amb crostons de pa -Mandonguilles de llegums amb patates i amanida -Fruita 14	-Hummus amb bastonets de pastanaga i pa torrat -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 15	-Patata amb verdura de temporada rostida -Estofat de pollastre halal i verdures amb amanida -Fruita 16	-Arròs amb salsa de verdures i tomàquet escalivats -Truita de carbassó amb amanida -Iogurt 17	-Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  18
-Amanida de lleties amb verat i olives -Arròs integral amb samfaina -Fruita 21	-Patates, bledes i pastanagues al vapor -Pernilet de pollastre halal rostit al forn i amanida -Fruita 22	-Crema de porros amb crostons de pa -Pastís de mill amb cigrons, formatge, verdures i amanida -Fruita 23	24	-Fusillis integrals amb pesto d'alfàbrega -Lluç al forn amb amanit de tomàquet -Fruita 25
-Cigrons saltats amb verdures -Cuscus amb verdures i pollastre halal -Fruita 28	-Crema de verdures de temporada amb crostons de pa -Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 29	-Patata i mongeta tendra al vapor -Falafel casolà amb pa de pita, salsa de iogurt i amanida -Fruita 30	1	2

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup

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

