

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

* Hummus sense tahine de sèsam

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

