

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

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

