

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	-Crema de carbassó amb crotons de pa -Hamburguesa de llegums amb patates al forn i amanida -Fruita	-Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot i olives) -Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet -Fruita	-Fideuà de verdures amb oli de julivert -Cigrons saltats amb verdures i amanida -Fruita	11
-Crema de porros amb crotons de pa -Mandonguilles de llegums amb patates i amanida -Fruita	-Hummus amb bastonets de pastanaga i pa torrat -Pizza casolana de verdures amb amanida -Fruita	-Patata amb verdura de temporada rostida -Estofat de llegums i verdures amb amanida -Fruita	-Arròs amb salsa de verdures i tomàquet escalivats -Fainà de carbassó amb amanida -Fruita	-Macarrons integrals a la napolitana -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita
14	15	16	17	18
-Amanida de lleties amb olives -Arròs integral amb samfaina -Fruita	-Patates, bledes i pastanagues al vapor -Mongetes seques amb verdures rostides al forn i amanida -Fruita	-Crema de porros amb crotons de pa -Pastís de mill amb cigrons, verdures i amanida -Fruita	24	-Fusillis integrals amb salsa de verdures -Tofu adobat amb verdures i amanit de tomàquet -Fruita
21	22	23	24	25
-Cigrons saltats amb verdures -Cuscus amb verdures -Fruita	-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa -Fainà de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	-Patata i mongeta tendra al vapor -Falafel casolà amb tortilla de blat, salsa de verdures i amanida -Fruita	1	2
28	29	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

