

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
7	-Crema de carbassó amb crostons 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 lactonesa casolana d'all -Bunyols casolans de llegums amb amanida -Fruita	11
-Crema de porros amb crostons de pa -Mandonguilles casolanes de llegums amb patates i amanida	- Hummus amb bastonets de pastanaga i pa torrat - Pizza casolana de verdures i formatge 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 - Truita de carbassó amb amanida -Iogurt	- Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat -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 i amanida -Fruita	- Crema de porros amb crostons de pa -Pastís casolà de mill amb cigrons , formatge , verdures i amanida -Fruita	24	- Fusillis integrals amb pesto d'alfàbrega - Tofu adobat fregit 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 crostons de pa - Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	- Patata i mongeta tendra al vapor - Falafel casolà amb pa de pita, 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

