LaXupXup
cuina a l'escola

ESCOLA ANGLESOLA · DESEMBRE 2026 MENÚ VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	**-Arròs integral** amb salsa de verdures i tomàquet **-Mongetes seques** saltades amb all i julivert -Iogurt 1	**-Sopa** vegetal amb **galets** **-Tofu** fregit a l'andalusa amb amanida -Fruita 2	**-Crema** de carbassa i llenties vermelles -**Pizza** casolana de verdures amb bolonyesa vegetal i mozzarella amb amanida -Fruita 3	**-Patata, bledes i pastanaga** al vapor -**Hamburguesa de llegums** amb amanida -Fruita 4
7	8	**-Macarrons integrals** amb salsa Shrek (beixamel d'espinacs) **-Cigrons** saltats amb verdures i crudités -Fruita 9	**-Llenties** especiades **-Croquetes** casolanes de **mill** amb amanida -Fruita 10	**-Trinxat** de patata i coliflor amb oli d'alls **-Tofu** adobat al forn amb amanida -Fruita 11
-Crema de verdures de temporada amb crotons -**Hamburguesa de llegums** amb patates i moniatos rostits i amanida 14	-**Mongetes seques** estofades amb verdures **-Croquetes** casolanes de **mill** amb amanida -Fruita 15	**-Espirals integrals** amb salsa de remolatxa i carbassa -**Tofu** amb mousselina d'alls i amanida -Fruita 16	-**Patata i verdures** de temporada al vapor -**Estofat llegums** amb amanida -Fruita 17	-**Arròs** integral amb salsa de verdures escalivades -**Truita de patata i ceba** amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 18
MENÚ SORPRESA DE FINAL DE TRIMESTRE triat per votació popular 21	22	23	24	25
28	29	30	31	1

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña, (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
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). La fruita de desembre serà: poma, pera, caqui, taronja, mandarina i kiwi.
Totes les farines, els cereals i la pasta són ecològiques i de proximitat. La mongeta blanca, la del ganxet i la llentia vermella són ecològiques. La resta de llegums i els arrossos dependran de les collites de cada any. EL mill és ecològic i provè d'Ucraïna.
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 provè 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. Amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de La Granadella
El pa s'elabora de manera tradicional a "Cal Forner". Dilluns i dimarts el pa serà integral.
Podeu trobar més informació a www.laxupxup.cat i al nostre instagram laxupxup_cuinalescola

Menú de cullera
Menú tradicional
Peix fresc de costa
Menú de festa

INTERECO CERTIFICADOS — ESTABLECIMIENTO CON PRODUCTO ECOLÓGICO

ECOLOCAL Certificació d'aliments ecològics i de proximitat