

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
- <b>Arròs integral</b> amb verdures i nyores - <b>Pollastre</b> rostit amb llimona i amanida -Fruita <b>4</b>	- <b>Crema</b> de carbassa i <b>lenties vermelles</b> - <b>Pizza</b> casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita <b>5</b>	- <b>Macarrons integrals</b> amb s/Alfredo (mantega i coliflor) - <b>Truita</b> de porros amb amanida -Fruita <b>6</b>	- <b>Cigrons</b> amb sofregit de verdures de temporada - <b>Croquetes</b> casolanes de mill amb amanida -Fruita <b>7</b>	- <b>Crema</b> de verdures - <b>Bacallà i patates</b> gratinades amb musselina d'alls i amanida -Iogurt <b>8</b>
- <b>Patata i mongeta tendra</b> al vapor - <b>Falafel</b> casolà amb s/de iogurt, amanida i pa de pitta -Fruita <b>11</b>	- <b>Crema</b> de porros - <b>Macarrons</b> amb <b>bolonyesa</b> de <b>vedella i porc</b> i amanida -Iogurt <b>12</b>	- <b>Llenties</b> especiades - <b>Truita</b> de patates i verdures amb amanida -Fruita <b>13</b>	- <b>Arròs integral</b> amb samfaina de tardor - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb amanida -Fruita <b>14</b>	- <b>Escudella</b> de galets - <b>Carn d'olla</b> (patata, col, pastanaga cigrons i pilota) -Fruita <b>15</b>
-Caldós de <b>mongeta blanca</b> amb carbassa - <b>Arròs</b> amb s/ de remolatxa i tomàquet -Fruita <b>18</b>	- <b>Patata i verdura</b> de temporada al vapor - <b>Estofat de gall d'indi</b> amb verdures,bolets i amb amanida -Fruita <b>19</b>	- <b>Crema</b> de verdures i <b>lenties vermelles</b> - <b>Truita</b> de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita <b>20</b>	- <b>Fideuà</b> de verdures amb <b>alliu de ravenissa blanca*</b> - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb amanida -Fruita <b>21</b>	- <b>Mill</b> al forn amb verdures - <b>Croquetes</b> casolanes de <b>cigrons</b> amb amanida <b>amb flors de ravenissa*</b> -Iogurt <b>22</b>
- <b>Crema</b> de pastanaga i fonoll - <b>Arròs</b> a la cubana amb <b>ou dur</b> -Fruita <b>25</b>	- <b>Llenties</b> estofades amb tomàquet i carbassa - <b>Bunyols</b> casolans de <b>bacallà</b> amb amanida -Fruita <b>26</b>	-Sopa de pollastre amb <b>pistons</b> -Pernilet de <b>pollastre</b> rostit al forn amb amanida -Fruita <b>27</b>	- <b>Arròs integral</b> caldós amb verdures - <b>Cigrons</b> amb romesco de carbassa i amanida -Iogurt <b>28</b>	- <b>Crema</b> de verdures - <b>Hamburguesa</b> de vedella i porc amb <b>patates</b> braves i amanida -Fruita <b>29</b>

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)

Els nostres productes ecològics 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.

La carn de vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El pollastre és de sacrifici halal

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes tradicionals.

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 verge ecològic de La Granadella (Lleida).

Podeu trobar més informació a [www.laxupxup.cat](http://www.laxupxup.cat) i al nostre instagram [laxupxup\\_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

\*Aquests plats formen part del projecte "Plantes comestibles pel sistema alimentari barceloní" en col·laboració amb el col·lectiu "Eixarcolant" i la "Xamec" - Xarxa agroecològica de menjadors escolars de Catalunya-



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú tradicional català

