






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

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 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

