

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 s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Fruita 5	- Macarrons s/gluten amb daus de coliflor i mantega - Truita de porros i patata amb amanida -Fruita 6	- Cigrons amb sofregit de verdures de temporada -Boletes casolanes d'arròs i peix amb amanida -Fruita 7	- Amanida amb enciams, crudités,germinats,pipes i olives - Bacallà i patates gratinades amb musselina d'all's -Iogurt 8
- Patata i mongeta tendra al vapor - Falafel casolà amb s/de iogurt i amanida -Fruita 11	- Crema de porros - Macarrons s/gluten amb bolonyesa de vedella i porc i amanida -iogurt 12	- Llenties 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 s/gluten - Carn d'olla (patata, col, pastanaga cigrons i pilota s/gluten) -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 s/gluten i amanida -Fruita 20	- Fideuà s/gluten de verdures amb alloli de flors de ravenissa blanca* - Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  21	- Mill al forn amb verduretes a daus -Boletes casolanes d'arròs i peix amb amanida de flors de ravenissa blanca* -Iogurt 22
- Crema de pastanaga i fonoll - Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 25	- Llenties estofades amb tomàquet i carbassa -Boletes casolanes d'arròs i peix amb amanida -Fruita 26	-Sopa de pollastre amb pistons s/gluten -Pernilet de pollastre rostit al forn amb amanida -Fruita 27	- Arròs integral caldós amb verdures - Cigrons amb romesco de carbassa i amanida -Iogurt  28	- 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

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

