




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
<b>-Arròs integral</b> amb verdures i nyores <b>-Hamburguesa</b> casolana de llegums amb amanida -Fruita <b>4</b>	<b>-Crema</b> de carbassa i <b>lenties vermelles</b> <b>-Pizza</b> casolana de verdures amb amanida -Fruita <b>5</b>	<b>-Macarrons integrals</b> amb dauets de coliflor <b>-Fainà</b> de porros i patata amb amanida -Fruita <b>6</b>	<b>-Cigrons</b> amb sofregit de verdures de temporada <b>-Mill</b> saltat amb verdures i amanida -Fruita <b>7</b>	<b>-Amanida</b> amb enciams, crudités,germinats,pipes i olives <b>-Seques amb patates</b> saltades amb all i julivert -Fruita <b>8</b>
<b>-Patata i mongeta tendra</b> al vapor <b>-Falafel</b> casolà amb amanida i pa de pitta -Fruita <b>11</b>	<b>-Crema</b> de porros <b>-Macarrons gratinats</b> amb <b>bolonyesa</b> de llegums i amanida -Fruita <b>12</b>	<b>-Llenties</b> especiades <b>-Fainà</b> de <b>patates</b> i verdures amb amanida -Fruita <b>13</b>	<b>-Arròs integral</b> amb samfaina de tardor <b>-Broqueta de tofu i verdures</b> amb amanida -Fruita <b>14</b>	<b>-Escudella vegetal</b> de galets <b>-Olla de l'horta</b> (patata, col, pastanaga i cigrons) -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 llegums</b> amb verdures,bolets i amb amanida -Fruita <b>19</b>	<b>-Crema</b> de verdures i <b>lenties vermelles</b> <b>-Fainà</b> de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita <b>20</b>	<b>-Fideuà</b> de verdures <b>-Broqueta de tofu i verdures</b> amb amanida -Fruita <b>21</b>	<b>-Mill</b> al forn amb verduretes a daus <b>-Hamburguesa</b> casolana de llegums amb amanida <b>amb flors de ravenissa*</b> -Fruita <b>22</b>
<b>-Crema</b> de pastanaga i fonoll <b>-Arròs</b> a la cubana amb <b>cigrons</b> saltats -Fruita <b>25</b>	<b>-Llenties</b> estofades amb tomàquet i carbassa <b>-Boletes casolanes de verdures i arròs</b> amb amanida -Fruita <b>26</b>	-Sopa vegetal amb <b>pistons</b> <b>-Hamburguesa</b> casolana de llegums amb amanida -Fruita <b>27</b>	<b>-Arròs integral</b> caldós amb verdures <b>-Cigrons</b> amb romesco de carbassa i amanida  <b>28</b>	<b>-Amanida</b> amb enciams, crudités,germinats,pipes i olives <b>-Hamburguesa</b> de llegums amb <b>patates</b> braves i xips de moniato -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 de festa

