

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
<p>-Arròs integral amb verdures i nyores</p> <p>-Hamburguesa casolana de llegums amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>-Crema de carbassa i lenties vermelles</p> <p>-Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>Macarrons integrals amb s/Alfredo (de mantega i coliflor)</p> <p>-Truita de porros i patata amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>-Cigrons amb sofregit de verdures de temporada</p> <p>-Croquetes casolanes de mill amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>-Amanida amb enciams, crudités,germinats,pipes i olives</p> <p>-Seques amb patates gratinades amb musselina d'all</p> <p>-Iogurt</p> <p style="text-align: right;">8</p>
<p>-Patata i mongeta tendra al vapor</p> <p>-Falafel casolà amb s/de iogurt, amanida i pa de pitta</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>-Crema de porros</p> <p>-Macarrons amb bolonyesa de llegums i amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>-Lenties especiades</p> <p>-Truita de patates i verdures amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>-Arròs integral amb samfaina de tardor</p> <p>-Broqueta de tofu i verdures amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>-Escudella vegetal de galets</p> <p>-Olla de l'horta (patata, col, pastanaga i cigrons)</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">15</p>
<p>-Caldós de mongeta blanca amb carbassa</p> <p>-Arròs amb s/ de remolatxa i tomàquet</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>-Patata i verdura de temporada al vapor</p> <p>-Estofat de llegums amb verdures,bolets i amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>-Crema de verdures i lenties vermelles</p> <p>-Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>Fideuà de verdures amb alloli de ravenissa blanca*</p> <p>-Broqueta de tofu i verdures amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>-Mill al forn amb verduretes a daus</p> <p>-Croquetes casolanes de cigrons amb amanida amb flors de ravenissa*</p> <p>-Iogurt</p> <p style="text-align: right;">22</p>
<p>-Crema de pastanaga i fonoll</p> <p>-Arròs a la cubana amb ou dur</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>-Lenties estofades amb tomàquet i carbassa</p> <p>-Boletes casolanes de verdures i arròs amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>-Sopa vegetal amb pistons</p> <p>-Hamburguesa casolana de llegums amb amanida</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>-Arròs integral caldós amb verdures</p> <p>-Cigrons amb romesco de carbassa i amanida</p> <p>-Iogurt</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>-Amanida amb enciams, crudités,germinats,pipes i olives</p> <p>-Hamburguesa de llegums amb patates braves,xips de moniato i ketchup casolà</p> <p>-Fruita</p> <p style="text-align: right;">29</p>

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 de festa

