

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	- <b>Patata i verdures</b> al vapor -Estofat de <b>pollastre halal</b> amb verdures i bolets i amanida -Fruita <b>1</b>	- <b>Crema</b> de carbassa i llegum - <b>Truita</b> de <b>patates i ceba</b> amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita <b>2</b>	- <b>Macarrons integrals</b> amb s/Alfredo (de coliflor i mantega) - <b>Peix fresc</b> s/mercat amb amanida  <b>3</b> -Fruita	- <b>Mill</b> amb s/ de verdures de temporada - <b>Croquetes</b> casolanes de <b>cigrons</b> amb <b>amanida de colitxos*</b> -Iogurt <b>4</b>
- <b>Crema</b> de verdures - <b>Arròs integral</b> a la cubana amb <b>ou dur</b> -Fruita <b>7</b>	- <b>Llenties</b> especiades - <b>Bunyols</b> casolans de <b>bacallà</b> amb amanida -Fruita <b>8</b>	- <b>Fideuà</b> de verdures amb lactonesa casolana -Pernilet de <b>pollastre halal</b> rostit amb amanida -Fruita <b>9</b>	- <b>Hummus de cigrons</b> amb bastonets de pastanaga, coli-rave i pa torrat - <b>Arròs</b> al forn amb verdures -Fruita <b>10</b>	- <b>Amanida</b> amb germinats,fulla, cruditès,encurtits i llavors - <b>Hamburguesa</b> de pollastre halal amb <b>patates</b> braves i ketchup casolà - <b>Postres sorpresa</b> <b>11</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	- <b>Llenties</b> estofades - <b>Arròs integral</b> amb s/ de pastanaga i tomàquet -Fruita  <b>22</b>	<b>MENÚ DE SANT JORDI*</b>  <b>Sopa de lletres</b> <b>Urpes de drac halal</b> arrebossades amb ullals tendres de drac <b>Iogurt rosa</b> <b>23</b>	- <b>Crema</b> de porros amb crotons de pa - <b>Truita de patata i ceba</b> amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita <b>24</b>	- <b>Patata i verdures</b> rostides - <b>Peix</b> al forn amb amanida -Fruita <b>25</b>
- <b>Arròs integral</b> amb verdures i nyores - <b>Pollastre halal</b> al forn amb amanida -Fruita <b>28</b>	-Trinxat de <b>patata i coliflor</b> amb oli d'alletes -Pernilet de <b>pollastre halal</b> amb s/barbacao casolana i amanida -Fruita <b>29</b>	- <b>Mongetes</b> estofades amb verdures - <b>Arròs</b> 3 delícies (amb porros,pastanaga i pèsols) -Fruita  <b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</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 llentia 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 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 SANT JORDI: SOPA DE LLETRES/ POLLASTRE ARREBOSSAT AMB CRUDITÉS I IOGURT BATUT AMB MADUIXES**

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

