

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	- Patata i verdures al vapor -Estofat de gall d'indi amb verdures i bolets i amanida -Fruita	- Crema de carbassa i llegum - Truita de patates i ceba amb amanida i pa s/gluten amb tomàquet -Fruita	- Macarrons s/gluten amb s/Alfredo (de coliflor i mantega) - Peix fresc s/mercat amb amanida 	- Mill amb s/ de verdures de temporada -Boletes casolanes d'arròs i bacallà amb amanida de colitxos* -Iogurt
7	- Lenties especiades -Boletes casolanes d'arròs i bacallà amb amanida -Fruita	- Fideuà s/gluten de verdures amb lactonesa casolana -Pernilet de pollastre rostit amb amanida -Fruita	- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, coli-rave i pa s/gluten torrat - Arròs al forn amb verdures -Fruita	- Amanida amb germinats,fulla, cruditès,encurtits i llavors - Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà - Postres sorpresa
14	15	16	17	18
21	- Lenties estofades - Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet -Fruita 	MENÚ DE SANT JORDI*  Sopa de lletres s/gluten Urpes de drac arrebossades s/gluten amb ullals tendres de drac Iogurt rosa	- Crema de porros amb crotons de pa s/gluten - Truita de patata i ceba amb amanida i pa s/gluten amb tomàquet -Fruita	- Patata i verdures rostides - Peix al forn amb amanida -Fruita
28	-Trinxat de patata i coliflor amb oli d'alletes -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacao casolana i amanida -Fruita	- Mongetes estofades amb verdures - Arròs 3 delícies (amb porros,pastanaga i pèsols) -Fruita 	1	2

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 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(s/gluten)/ POLLASTRE ARREBOSSAT(s/gluten) AMB CRUDITÉS I IOGURT BATUT**

AMB MADUIXES

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

