

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	- Patata i verdures al vapor -Estofat de llegums amb verdures i bolets i amanida -Fruita	- Crema de carbassa i llegum -Pakores de llegums i verdures amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita	- Macarrons integrals amb s/de coliflor - Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	- Mill amb s/ de verdures de temporada - Falafels casolans amb amanida de colitxos* -Fruita
31	1	2	3	4
- Crema de verdures - Arròs integral a la cubana amb cigrons -Fruita	- Llenties especiades -Boletes casolanes de mill i verdures amb amanida -Fruita	- Fideuà de verdures - Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, coli-rave i pa torrat - Arròs al forn amb verdures -Fruita	- Amanida amb germinats,fulla, cruditès,encurtits i llavors - Hamburguesa de llegums amb patates braves - Postres de música
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
	- Llenties estofades - Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet -Fruita	MENÚ DE SANT JORDI*  Sopa vegetal de lletres Urpes de drac vegetals arrebossades amb ullals crus de drac Postres de música	- Crema de porros amb crotons de pa - Truita de patata i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita	- Patata i verdures rostides - Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita
21	 22	23	24	25
- Arròs integral amb verdures i nyores - Tofu saltejat amb verdures i amanida -Fruita	-Trinxat de patata i coliflor amb oli d'allets - Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	- Mongetes estofades amb verdures - Arròs 3 delícies (amb porros,pastanaga i pèsols) -Fruita		
28	29	 30	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/ TOFU ARREBOSSAT AMB CRUDITÉS I IOGURT AMB MADUIXES**

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

