

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

