

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 amb tomàquet -Fruita	-Macarrons integrals amb s/Alfredo (de coliflor i mantega) -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita	-Mill amb s/ de verdures de temporada -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida de colitxos* -Iogurt
7	-Llenties especiades -Boletes casolanes de mill i verdures amb amanida -Fruita	-Fideuà de verdures amb lactonesa casolana -Pernilet de pollastre rostit 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 vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà -Postres sorpresa
14	15	16	17	18
21	-Llenties estofades -Arròs integral amb s/ de pastanaga i tomàquet -Fruita	MENÚ DE SANT JORDI* Sopa de lletres Urpes de drac arrebossades amb ullals tendres de drac Iogurt rosa	-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
28	-Trinxat de patata i coliflor amb oli d'allets -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacao casolana i amanida -Fruita	-Mongetes estofades amb verdures -Arròs 3 delícies (amb porros,pastanaga i pèsols) -Fruita		
	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/ POLLASTRE ARREBOSSAT AMB CRUDITÉS I IOGURT BATUT AMB MADUIXES**

 Menú de cullera

 Menú tradicional

 Peix fresc de costa

 Menú de festa

