

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
-Crema de pastanaga i carbassa -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 4	-Sopa vegetal amb pistons -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Fruita 5	-Mongeta blanca amb sofregit de verdures i all i julivert -Arròs saltat amb verdures sofregides i amb amanida -Fruita 6	-Patates amb moniatos i mongeta tendra al vapor -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Iogurt 7	-Amanida amb enciam, crudités, pipes,germinats i olives -Mandonguilles de llegums estofades amb patates,pèsols i amb amanida -Fruita 8
-Arròs integral amb s/ de remolatxa i tomàquet -Llenties especiades amb amanida -Fruita 11	-Crema de porros i api-rave -Hamburguesa de llegums amb patates i moniatos al forn i amb amanida -Fruita 12	-Cigrons estofats amb verdures de temporada -Bunyols casolans de llegums -Iogurt 13	-Macarrons integrals amb beixamel d'espínacs -Truita de formatge amb amanida -Fruita 14	-Patates,coliflor i pastanaga al vapor -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Fruita 15
-Caldós de mongeta blanca -Cus-cus amb verdures i cigrons -Fruita 18	-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa -Truita de patates i ceba amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 19	-Trinxat de patata i col amb oli d'alls confitats -Llenties estofades amb crudités -Iogurt 20	-Fideuà de verdures amb allíoli de ravenissa blanca* -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Fruita 21	-Arròs integral caldós de verdures -Hamburguesa de llegums amb amanida amb flors de ravenissa* -Fruita 22
-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa -Seques i patates gratinades al forn amb musselina d'alls i amanida -Iogurt 25	-Arròs amb s/ de pastanaga i tomàquet -Truita de porros amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 26	-Amanida amb enciam, crudités, pipes,germinats i olives -Hamburguesa de llegums amb patates braves i ketchup casolà -Fruita 27	-Cigrons amb romesco de carbassa -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 28	-Sopa vegetal amb fideus -Estofat de llegums amb bolets i verdures i amb amanida -Fruita 29

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 les llenties

vermelles són ecològiques, la resta dels 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.

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. El pa s'elabora al forn Elías amb farina semi-integral ecològica.

Amanim amb oli d'oliva arbequina ecològica verge de la cooperativa La Granadella (les Garrigues).

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 cullera



Plat tradicional



Peix fresc de costa



Menú del món

