

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 -Trinxat de patata i col -Mongetes saltades amb all i julivert -Fruita 5	29 -Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i truita) amb amanida -Cigrons estofats amb verdures -Fruita 6	30 -Crema de verdures de temporada amb crotons de pa -Bunyols casolans de bacallà fregits amb grapat de mill i amanida -Iogurt 7	-Arròs integral amb verdures i nyores -Llenties especiades -Fruita 1	-Macarrons amb beixamel de porros -Peix fresc al forn amb amanida -Iogurt 2
-Trinxat de patata i col -Mongetes saltades amb all i julivert -Fruita 5	-Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i truita) amb amanida -Cigrons estofats amb verdures -Fruita 6	-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa -Bunyols casolans de bacallà fregits amb grapat de mill i amanida -Iogurt 7	-Patata, carbassó i pebrots rostits al forn -Estofat de llegums amb verdures, bolets i amanida -Fruita 8	-Fusillis integrals amb salsa de tomàquet i alfabrega -Peix fresc al forn amb amanida -Fruita 9
12	-Arròs integral amb salsa de verdures i tomàquet -Caldòs de mongetes seques amb carbassa -Fruita 13	-Fideuà de verdures amb lactonesa casolana d'all -Truita de carbassó amb mozzarella i amanida -Fruita 14	-Hummus de llegums amb crudités i pa torrat -Peix a la donostiarra amb amanida -Fruita 15	-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa -Estofat de llegums amb patates i amanida -Fruita 16
-Crema de porros amb crotons de pa -Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 19	-Arròs al forn amb verdures -Llenties estofades amb verdures escalivades -Fruita 20	-Sopa de pollastre halal amb pistons -Lluç fregit a l'andalusa amb amanida -Iogurt 21	-Crema de llenties vermelles -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 22	-Patata, bleda i pastanaga al vapor -Pernilet de pollastre halal rostit al forn amb salsa barbacoa i amanida -Fruita 23
-Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge ratllat -Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat -Fruita 26	-Arròs integral amb dauets de verdures -Bacallà amb salsa de tomàquet i amanida -Fruita 27	-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa -Timbal d'ou i patates amb salsa jardinera i amanida -Fruita 28	MENÚ DE LA CASTANYADA Trinxat de patata i col Pollastre halal a la catalana amb castanyes i moniatos Crema de vainilla 29	30

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup

Els nostres productes ecològics i de proximitat 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). La fruita d'octubre serà: meló, sindria, pruna, poma, pera, caqui, raim i els últims préssecs i nectarines.

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.

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes sostenibles (segell MSC).

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 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)



Menú de cullera



Menú tradicional



- **Peix fresc de costa**



🌟 Menú de festa

