

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

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: melò, síndria, pruna, poma, pera, caqui, raïm 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. Amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de La Granadella

El pa s'elabora de manera tradicional a "Cal Forner". Dilluns i dimarts el pa serà integral.

Podeu trobar més informació a [www.laxupxup.cat](http://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

