

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	-Arròs integral amb verdures i nyores -Llenties especiades -Fruita  1	-Macarrons s/gluten amb salsa de verdures i tomàquet -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 -Boletes casolanes d'arròs i bacallà amb amanida -Iogurt 7	-Patata, carbassó i pebrots rostits al forn -Estofat de gall d'indi amb verdures, bolets i amanida -Fruita 8	-Fusillis integrals s/gluten amb salsa de tomàquet i alfàbrega -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 s/gluten de verdures amb lactonesa casolana d'all -Truita de carbassó amb mozzarella i amanida -Fruita 14	-Hummus de llegums amb crudités i pa torrat s/gluten -Peix a la donostiarra amb amanida -Fruita 15	-Crema de verdures de temporada amb crotons de pa s/gluten -Estofat de vedella amb patates i amanida -Fruita 16
-Crema de porros amb crotons de pa s/gluten -Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet s/gluten i amanida -Fruita 19	-Arròs al forn amb verdures -Llenties estofades amb verdures escalivades -Fruita  20	-Sopa de pollastre amb pistons s/gluten -Lluç fregit amb farina s/gluten i amanida -Iogurt 21	-Crema de llenties vermelles -Pizza casolana s/gluten de verdures i formatge amb amanida -Fruita 22	-Patata, bleda i pastanaga al vapor -Ales de pollastre ecològic rostides amb salsa barbacoa casolana i amanida -Fruita 23
-Macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal -Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat s/gluten -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 s/gluten -Timbal d'ou i patates amb salsa jardinera i amanida -Fruita 28	MENÚ DE LA CASTANYADA Trinxat de patata i col Pollastre a la catalana amb castanyes i moniatos Crema de vainilla  29	30

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña, (dietista col·legiada núm. CAT/00719)
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, síndria, pruna, poma, pera, caqui, raïm, préssecs i nectarines.
 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.
 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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

-  Menú de cullera
-  Menú tradicional
-  Peix fresc de costa
-  Menú de festa

