

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	- Arròs integral amb verdures i nyores - Llenties especiades -Fruita  1	- Macarrons amb salsa de verdures i tomàquet - Peix fresc al forn amb amanida -Gelatina/Fruita  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 -Gelatina/Fruita 7	- Patata, carbassó i pebrots rostits al forn -Estofat de gall d'indi amb verdures, bolets i amanida -Fruita 8	- Fusillis integrals 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 de verdures amb oli d'all - Truita de carbassó sense mozzarella amb 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 vedella 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 amb pistons - Lluç fregit a l'andalusa amb amanida -Gelatina/Fruita 21	- Crema de llenties vermelles - Pizza casolana de verdures i tonyina sense 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 amb bolonyesa vegetal i sense formatge - 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 jardineria i amanida -Fruita 28	MENÚ DE LA CASTANYADA Trinxat de patata i col Pollastre a la catalana amb castanyes i moniatos Gelat de fruita  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 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 i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

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

