

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	- Arròs integral amb verdures i nyores - Llenties especiades -Fruita  1	- Macarrons amb beixamel de porros - Tofu adobat 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 - Pakora* de llegums fregits amb 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 alfàbrega - Tofu saltejat amb verdures i amanida -Fruita 9
12	- Arròs integral amb salsa de verdures i tomàquet -Caldós 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 - Mill amb verdures i 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 vegetal amb pistons - Mandonguilles casolanes de llegums amb verdures i amanida -Iogurt 21	- Crema de llenties vermelles - Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita 22	- Patata, bleda i pastanaga al vapor - Tofu 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 - Hamburguesa de llegums amb 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 Tofu 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 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)

*La pakora és un bunyol casolà de llegums sense ou



Menú de cullera



Menú tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

