LaXupXup
cuina a l'escola

ESCOLA ANGLESOLA · NOVEMBRE 2026

MENÚ SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-**Crema** de carbassa i pastanaga amb crotons s/gluten -**Pollastre rostit** amb **patates i moniatos** al forn i amb amanida -Iogurt **2**	-**Arròs integral** amb s/ de verdures de temporada escalivades -Boletes casolanes **d'arròs i bacallà** amb amanida -Fruita **3**	-**Espirals s/gluten** amb salsa de tomàquet -**Bacallà** al forn amb musselina d'alls i amanida -Fruita **4**	-**Patata, carbassa i colirave** rostits al forn -Estofat de **cap de llom** amb amanida -Fruita **5**	-**Cigrons** amb sofregit de verdures -**Truita** de **patata** i ceba amb pa s/gluten amb tomàquet i amanida -Fruita **6**
-**Mill** amb verdures de temporada -**Llenties** estofades amb acompanyament de crudités -Fruita **9**	-**Crema** de mongeta seca amb verdures i crotons de pa s/gluten -Pastís casolà de **mill** amb **carn** mixta, **formatge i** verdures i amb amanida **10**	-**Patates** al caliu amb bledes i pastanaga al vapor -**Falafel** casolà fregit amb salsa de iogurt, pa s/gluten i amanida -Fruita **11**	-**Sopa minestrone** de **pollastre** amb **fideus s/gluten** -**Truita** de porros i moniatos amb amanida -Fruita **12**	-**Arròs integral** amb salsa de verdura escalivada -**Peix** a la donostiarra al forn amb amanida -Iogurt **13**
-**Crema** de porros amb crotons de pa s/gluten -Estofat de **gall d'indi** amb **patates,** verdures i bolets amb amanida -Fruita **16**	-**Arròs** al forn amb verdures -**Llenties** estofades amb verdures -Fruita **17**	-**Crema de llenties vermelles** i carbassa -Boletes casolanes **d'arròs i bacallà** amb grapadet de **mill** i amanida -Iogurt **18**	-**Trinxat de patata i coliflor** amb oli d'alls -**Mongetes del ganxet** saltades amb all i julivert i **ou dur** -Fruita **19**	-**Macarrons s/gluten** amb salsa de pastanaga i tomàquet -**Peix fresc** s/mercat amb amanida -Fruita **20**
-Puré casolà de **patata** amb **bròquil i carbassa** al vapor -**Lluç** amb suquet i amanida -Fruita **23**	-**Hummus** de cigrons amb crudités i pa torrat s/gluten -**Pollastre** estofat amb **mill** i verdures -Fruita **24**	-**Crema** de pastanaga i poma amb crotons de pa s/gluten -**Hamburguesa de vedella i porc** amb **moniatos**, **patates** i amanida -Fruita **25**	-**Fideuà s/gluten** de canana i verdures amb lactonesa casolana -**Truita** d'espinacs i mozzarella amb amanida -Iogurt **26**	-**Arròs integral** amb salsa de remolatxa i carbassa -**Llenties** estofades amb verdures escalivades -Fruita **27**
-**Crema de porros** amb crotons de pa s/gluten -**Truita** de patates i ceba amb pa s/gluten amb tomàquet i amanida -Fruita **30**	**1**	**2**	**3**	**4**

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 de novembre serà: poma, pera, caqui, raïm, mandarina i kiwi.
Totes les farines, els cereals i la pasta són ecològiques i de proximitat. La mongeta blanca, la del ganxet i la llentia vermella són ecològiques. La resta de llegums i els arrossos dependran de les collites de cada any. EL mill és ecològic i prové d'Ucraïna.
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

Menú de cullera
Menú tradicional
Peix fresc de costa

INTERECO CERTIFICADOS — ESTABLECIMIENTO CON PRODUCTO ECOLÓGICO

ECOLOCAL Certificació d'aliments ecològics i de proximitat