

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

- Crema de verdures
- Macarrons integrals a la bolonyesa
- Fruita de temporada

2

- Lenties estofades amb hortalisses
- Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet
- logurt natural

3

- Minestra de verdures amb patata saltejada amb pernil
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

4

- Sopa d'au amb fideus
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

7

- Espirals integrals amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Patata i mongeta verda
- Croquetes de pernil amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

9

- Mongetes blanques estofades amb carbassa
- Salsitxes de pollastre amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

10

- Arròs a la milanesa
- Lluç al forn amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó)
- logurt natural

11

- Crema de pastanaga
- Daus de gall d'indi saltejats amb herbes provençals i patata panadera
- Fruita de temporada

14

- Fideuada de verdures
- Cuetes de rap al forn amb tomàquet provençal
- Fruita de temporada

15

- Crema de carbassó
- Arròs de muntanya amb bolets, botifarra i costella
- logurt natural

16

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Pollastre a la llimona amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

17

- Espaguetis al pesto
- Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

18

- Patata i bròcoli
- Calamars a l'andalusa casolans amb enciam i olives
- Fruita de temporada

21

- Lenties amb arròs
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

22

- Trinxat de la Cerdanya
- Estofat de magra de porc amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

23

- Sopa d'au amb galets
- Fogoner a la llauna amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Crema de pèsols
- Gall d'indi morú amb tomàquet amanit
- logurt natural

28

- Macarrons integrals a la norma
- Gallineta arrebossada amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

30

- CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
 - Pollastre rostit amb bolets i cuscús
 - logurt de maduixa

31



ALIMENTS DE LA TARDOR

A la tardor, gaudim d'aliments deliciosos i nutritius. Les carbasses i els moniatos són rics en vitamina A, mentre que les castanyes aporten fibra i minerals. També és època de bolets, que contenen unes substàncies anomenades beta-glucans, que ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari.

Us animem a incorporar-los a la vostra dieta per aprofitar-ne tots els seus nutrients.

