

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

- Patata i mongeta verda
- Truita a la francesa
- Poma, pera, plàtan

2

- Crema de verdures (carbassó, pastanaga, patata)
- Peix blanc a la planxa/forn
- Poma, pera, plàtan

3

- Patata i pastanaga bullida
- Gall d'indi a la planxa
- logurt natural

4

- Pasta blanca amb oli
- Lluç al forn
- Poma, pera, plàtan

7

- Pasta blanca amb oli
- Truita a la francesa
- Poma, pera, plàtan

8

- Arròs amb pastanaga
- Rap al forn
- Poma, pera, plàtan

9

- Patata i carbassó
- Pernilets de pollastre al forn
- Poma, pera, plàtan

10

- Crema de carbassó (carbassó, patata)
- Gall d'indi a la planxa
- logurt natural

11



14

- Arròs blanc amb oli
- Peix blanc a la planxa/forn
- Poma, pera, plàtan

15

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Gall d'indi a la planxa
- Poma, pera, plàtan

16

- Crema de pastanaga (pastanaga, patata)
- Peix blanc a la planxa/forn
- Poma, pera, plàtan

17

- Sopa d'au amb pistons
- Truita a la francesa
- logurt natural

18

- Pasta blanca amb oli
- Contracuixa de pollastre al forn
- Poma, pera, plàtan

21

- Arròs blanc amb oli
- Peix blanc a la planxa/forn
- Poma, pera, plàtan

22

- Pasta blanca amb oli
- Llenguadina a la planxa/forn
- Poma, pera, plàtan

23

- Patata i mongeta verda
- Pernilets de pollastre al forn
- Poma, pera, plàtan

24

- Crema de carbassó (carbassó, patata)
- Gall d'indi a la planxa
- logurt natural

25

- Patata i pastanaga
- Truita a la francesa
- Poma, pera, plàtan

28

- Pasta blanca amb oli
- Fogoner al forn
- Poma, pera, plàtan

29

- Arròs amb pastanaga
- Hamburguesa de pollastre
- Poma, pera, plàtan

30

- Sopa vegetal amb fideus
- Truita a la francesa
- Poma, pera, plàtan

31

- Crema de carbassa i moniato (carbassa, moniato)
- Gall d'indi a la planxa
- logurt natural

5

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.

