

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet i **formatge gratinat sense lactosa**
- Fruita de temporada

2

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

3

- Patata i pèsols saltejats amb pernil
- Gall d'indi morú amb amanida
- **logurt sense lactosa**

4

- Macarrons integrals amb **saltejat de ceba i bolets**
- Lluç al forn amb amanida
- Fruita de temporada

7

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

8

- Arròs a la milanesa (**formatge sense lactosa**)
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- Fruita de temporada

9

- Amanida de patata amb tonyina
- Pernilets de pollastre al forn amb poma i ceba
- Fruita de temporada

10

- Vichyssoise
- Espirals integrals amb bolonyesa vegetal
- **logurt sense lactosa**

11



14

- Arròs amb tomàquet
- **Seitons arrebossats (sense al·lèrgens)** amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Cigrons amb samfaina i ou dur
- Fruita de temporada

16

- Crema de pastanaga amb crostons de pa
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

17

- Sopa d'au amb pistons
- Truita de carbassó amb amanida
- **logurt sense lactosa**

18

- Macarrons integrals amb salsa pesto d'espínacs (**sense formatge**)
- Conracuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet i amanida
- Fruita de temporada

21

- Minestra de verdures amb patata
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

22

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Mongetes blanques estofades amb hortalisses
- Pernilets de pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

24

- Crema de carbassó
- Estofat de gall d'indi amb salsa i cuscús
- **logurt sense lactosa**

25

- Trinxat de la Cerdanya
- Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga
- Fruita de temporada

28

- Espirals integrals a la norma
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures i cigrons
- **Hamburguesa de pollastre** amb amanida
- Fruita de temporada

30

- Sopa de brou amb fideus
- Truita de patates i ceba amb amanida
- Fruita de temporada

31

- **CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
- Mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau
- **logurt sense lactosa**

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.

