

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

- Patata i mongeta verda
- Cigrons estofats amb hortalisses
- Fruita de temporada

2

- Crema de verdures
- Fideuada (**fideus sense ou**) de peix
- Fruita de temporada

3

- Patata i pèsols saltejats amb pernil
- Gall d'indi morú amb amanida
- logurt natural

4

- **Pasta sense ou** amb salsa de bolets
- Lluç al forn amb amanida
- Fruita de temporada

7

- Llenties estofades amb hortalisses
- **Gall d'indi a la planxa** amb amanida
- Fruita de temporada

8

- Arròs a la milanesa (**formatge sense al·lèrgens**)
- 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
- **Pasta sense ou** amb bolonyesa vegetal
- logurt natural

11



14

- Arròs amb tomàquet
- **Seitons arrebossats (sense ou)** amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Cigrons amb samfaina i **tonyina**
- Fruita de temporada

16

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

17

- Sopa d'au amb **pasta sense ou**
- **Peix a la planxa** amb amanida
- logurt natural

18

- **Pasta sense ou** amb salsa pesto d'espinaçs (**formatge sense al·lèrgens**)
- 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 (**fideus sense ou**) de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**sense ou**) 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 natural

25

- Trinxat de la Cerdanya
- **Peix a la planxa** amb hummus i bastonets de pastanaga
- Fruita de temporada

28

- **Pasta sense ou** 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 **pasta sense ou**
- **Peix a la planxa** amb amanida
- Fruita de temporada

31

- **CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
- Mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau
- 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.

