

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

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

3

- Patata i pèsols saltejats amb **ceba i all**
- Gall d'indi morú amb amanida
- logurt natural

4

- Macarrons integrals amb salsa de 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
- 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 natural

11



14

- Arròs amb tomàquet
- Seitons arrebossats 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 natural

18

- Macarrons integrals amb salsa pesto d'espínacs
- Contracuixa 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 natural

25

- **Trinxat de la Cerdanya amb tofu cruixent (sense bacó)**
- 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 vegetal amb amanida
- Fruita de temporada

30

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

31

- **CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
- **Mandonguilles vegetals** 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.

