

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

- Crema de verdures
- Fideuada de verdures i mongetes vermelles
- Fruita de temporada

3

- Patata i pèsols saltejats amb ceba i all
- Tofu saltejat amb verdures i amanida
- logurt natural

4

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

7

- Pasta amb saltejat de verdures
- Llenties estofades amb hortalisses
- Fruita de temporada

8

- Arròs a la milanesa (sense formatge)
- Tofu al forn amb sofregit d'alls i amanida
- Fruita de temporada

9

- Amanida de patata (sense tonyina)
- Hamburguesa vegetal de cigrons amb amanida
- Fruita de temporada

10

- Vichyssoise
- Espirals integrals amb bolonyesa vegetal
- logurt natural

11



14

- Arròs amb tomàquet
- Tofu arrebossat amb amanida
- Fruita de temporada

15

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

16

- Crema de pastanaga amb crostons de pa
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- Fruita de temporada

17

- Sopa vegetal amb pistons
- Llenties saltejades amb ceba i carbassó i amanida
- logurt natural

18

- Macarrons integrals amb salsa pesto d'espinaç (sense formatge)
- Hamburguesa vegetal de cigrons amb amanida
- Fruita de temporada

21

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

22

- Fideuada de verdures
- Seitan arrebossat amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Mongetes blanques estofades amb hortalisses
- Croquetes d'arròs i mill amb amanida
- Fruita de temporada

24

- Crema de carbassó
- Cuscús amb verdures i cigrons
- logurt natural

25

- Trinxat de la Cerdanya amb tofu cruixent (sense bacó)
- Hummus i bastonets de pastanaga
- Fruita de temporada

28

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

29

- Paella de verdures i cigrons
- Croquetes d'arròs i mill amb amanida
- Fruita de temporada

30

- Sopa vegetal amb fideus
- Seitan al forn amb patates i ceba i 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.

