

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	1 · Arròs amb sofregit de verdures · Halibut a la romana amb enciam i olives · Fruita de temporada	2 · Amanida campera · Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada	3 · Crema de verdures · Pasta amb bolonyesa vegetal · logurt natural	4 · Patata i mongeta verda · Estofat de gall d'indi amb verdures · Fruita de temporada
7 · Pasta a la norma · Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	8 · Cigrons estofats amb hortalisses · Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	9 · Arròs a la milanesa · Fogoner al forn a l'estil del xef · Fruita de temporada	10 · Fideus a la cassola · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · logurt natural	11 · Crema de pastanaga · Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu · Fruita de temporada
14 · Llenties estofades amb verdures · Truita de patates amb enciam i olives · Fruita de temporada	15 · Pasta a la carbonara · Llom a la planxa amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	16 · Patata i bròcoli · Estofat de gall d'indi amb xampinyons · Fruita de temporada	17 · Arròs amb tomàquet · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga · logurt natural	18 · Sopa de l'àvia · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada
21 · Verdura tricolor · Varettes de peix amb tomàquet provençal · Fruita de temporada	22 · Paella de verdures · Truita de pernil dolç amb enciam i olives · Fruita de temporada	23 · Curri de cigrons · Hamburguesa mixta amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	24 · Pasta integral a la napolitana · Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja · logurt natural	25 · Crema de carbassó · Fideuada de peix · Fruita de temporada
28 · Llenties amb arròs · Truita de tonyina amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	29 · Sopa de brou amb fideus · Lluç a la romana amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	30 · Patates estofades amb hortalisses · Pollastre al forn amb poma i enciam i blat de moro · Fruita de temporada	31 <b>CASTAWEEN</b> · Crema de carbassa i moniato · Mandonguilles amb bolets i patates fregides · logurt de maduixa	

### 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.

