

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

- **Arròs 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

- **Arròs amb verdures**
- 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

- **CASTAWEEN**
- 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.



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
- **Hamburguesa vegetal** amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa (**sense pernil dolç**)
- Fogoner al forn a l'estil del xef
- Fruita de temporada

10

- Fideus a la cassola (**sense carn**)
- 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 vegetal (nata, ceba, xampinyons)**
- **Peix 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 vegetal** amb pasta
- 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 a la francesa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

23

- Curri de cigrons
- **Hamburguesa vegetal** 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 vegetal** 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

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



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 d'arròs i mill** 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
- **Lluç** 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
- **Peix arrebossat** amb tomàquet provençal
- Fruita de temporada

22

- Paella de verdures
- Truita de pèril 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 verdures i llegums**
- 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

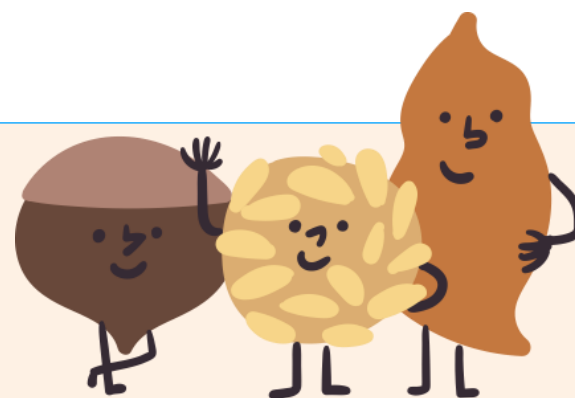
31

- **CASTAWEEN**
- 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

- Arròs amb sofregit de verdures
- **Llom a la planxa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Amanida campera (**sense tonyina**)
- 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 d'arròs i mill** 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
- **Gall d'indi al forn amb patata panadera**
- 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
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

21

- Verdura tricolor
- **Gall d'indi a la planxa** 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 verdures i llegums**
- Fruita de temporada

28

- Llenties amb arròs
- **Truita a la francesa** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

29

- Sopa de brou amb fideus
- **Gall d'indi a la planxa** 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

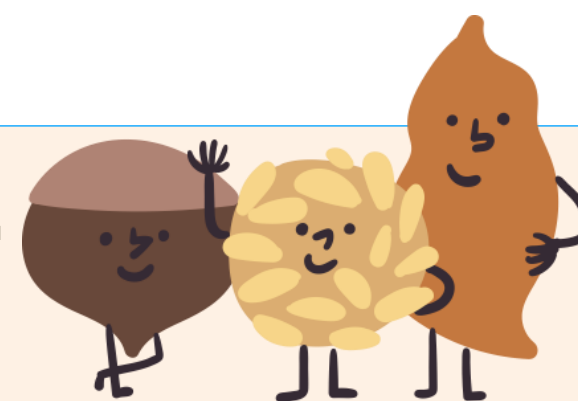
31

- **CASTAWEEN**
- 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

- Arròs amb sofregit de verdures
- Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) 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 de tonyina**
- 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 (**farina sense al·lèrgens**) 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 pèril 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 (**farina sense al·lèrgens**) 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

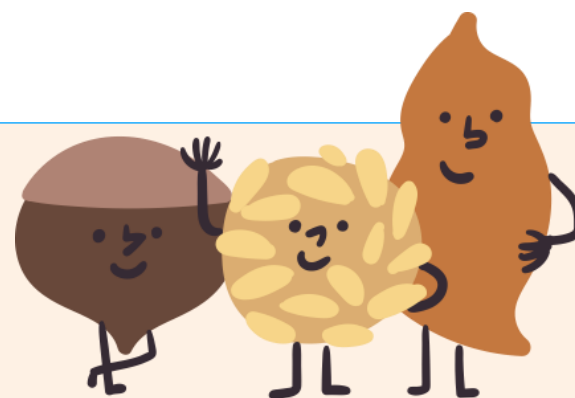
31

- **CASTAWEEN**
- 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

- Arròs amb sofregit de verdures
- Halibut a la romana (**sense ou**) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Amanida campera (**sense ou dur**)
- Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

3

- Crema de verdures
- **Pasta sense ou** amb bolonyesa vegetal
- logurt natural

4

- Patata i mongeta verda
- Estofat de gall d'indi amb verdures
- Fruita de temporada

7

- **Pasta sense ou** a la norma
- **Croquetes d'arròs i mill** 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 (**formatge sense al·lèrgens**)
- Fogoner al forn a l'estil del xef
- Fruita de temporada

10

- Fideus (**fideus sense ou**) a la cassola
- **Gall d'indi a la planxa** 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
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

15

- **Pasta sense ou a la carbonara (sense al·lèrgens)**
- 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 (**pasta sense ou**)
- Llenguadina a l'andalusa (**sense ou**) amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

21

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat (sense ou)** amb tomàquet provençal
- Fruita de temporada

22

- Paella de verdures
- **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

23

- Curri de cigrons
- Hamburguesa mixta amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24

- **Pasta sense ou** a la napolitana
- Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja
- logurt natural

25

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

28

- Llenties amb arròs
- **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

29

- Sopa de brou amb fideus (**pasta sense ou**)
- Lluç a la romana (**sense ou**) 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

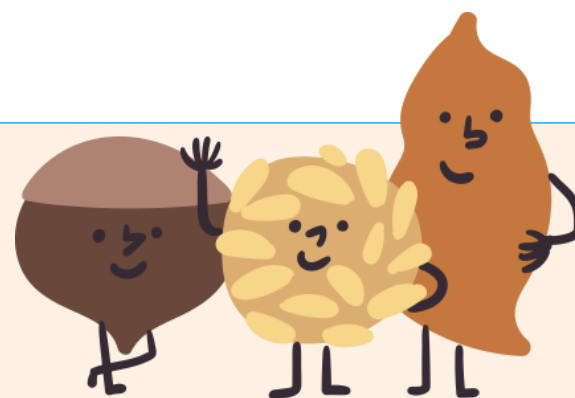
31

- **CASTAWEEN**
- 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.



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 sense lactosa**

4

- Patata i mongeta verda
- Estofat de gall d'indi amb verdures
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- **Croquetes d'arròs i mill** 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 (**formatge sense lactosa**)
- Fogoner al forn a l'estil del xef
- Fruita de temporada

10

- Fideus a la cassola
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- **logurt sense lactosa**

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 amb salsa de tomàquet i bacó**
- 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 sense lactosa**

18

- Sopa de l'àvia
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

21

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat** amb tomàquet provençal
- Fruita de temporada

22

- Paella de verdures
- Truita de pèril 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 sense lactosa**

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

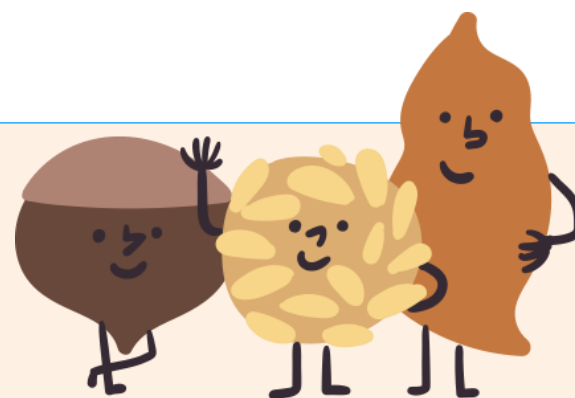
31

- **CASTAWEEN**
- Crema de carbassa i moniato
- Mandonguilles amb bolets i patates fregides
- **logurt sense lactosa**

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

- Arròs amb sofregit de verdures
- Halibut a la romana (**farina sense gluten**) 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 sense gluten amb bolonyesa de tonyina**
- logurt natural

4

- Patata i mongeta verda
- Estofat de gall d'indi amb verdures
- Fruita de temporada

7

- **Pasta sense gluten** a la norma
- **Croquetes d'arròs i mill** 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 (**fideus sense gluten**) 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

- Lenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i olives
- Fruita de temporada

15

- **Pasta sense gluten a la carbonara (sense al·lèrgens)**
- 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 (**pasta sense gluten**)
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

21

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat (farina sense gluten)** amb tomàquet provençal
- Fruita de temporada

22

- Paella de verdures
- Truita de pèril dolç amb enciam i olives
- Fruita de temporada

23

- Curri de cigrons
- Hamburguesa mixta amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24

- **Pasta sense gluten** a la napolitana
- Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja
- logurt natural

25

- Crema de carbassó
- Fideuada (**fideus sense gluten**) de peix
- Fruita de temporada

28

- Lenties amb arròs
- Truita de tonyina amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

29

- Sopa de brou amb **fideus sense gluten**
- Lluç a la romana (**farina sense gluten**) 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

- **CASTAWEEEN**
- 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.

