

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
		 							
				1P MENESTRA DE VERDURES AL VAPOR 2P HAMBURGUESES DAU A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA		1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA		1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT (7)	
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA		1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA		1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)		1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA			
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA		1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA		1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA		1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)		1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA		1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CAMEL-LITZADA (1, T6, T10) 2P "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA (1, 7, 10, T3) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA		1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA		1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA		1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA		1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARD I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)		1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA		1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA		1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTATS PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)	

APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes d'octubre:

FRUITES...



Pera



Magrana



Raïm



Caqui



Xirimola



Carbassa

i també pomes, plàtans...

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Endivia



Bròquil



Porros

i també espinacs, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

Verdures i Hortalisses

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Llegums

Carn blanca o vermella

Peix blanc o blau

Ous

Fruita Fresca

Làctic

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Peix, Ou o Carn

Peix, Ous o Llegums

Carn blanca, Ous o Llegums

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca o Làctic

Fruita Fresca