

OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut amb fruites i verdures

L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.

Us volem recordar que la guia alimentària **Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018)** situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.

Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clematines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.

Salut i bon profit!

4
Crema de carbassó

Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

5
Empedrat de mongetes

Llenguadina andalusa i amanida del temps
logurt ecològic

6
Amanida de galets

Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet

Truita de patata i ceba i amanida del temps
Fruita de temporada

1
Crema de llenties amb pastanaga
Arancinis d'espínacs i amanida del temps
Fruita de temporada

8
Trinxat de bleda i patata amb oli d'all

Cigrons guisats amb comí
Fruita de temporada

11

12

FESTA

13
Crema de carbassa

Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet
Fruita de temporada

14
Verdura de temporada amb patata

Llom al forn amb puré de poma
Fruita de temporada

15
Sopa minestrone amb fideus

Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps
Fruita de temporada

18
Arròs caldós amb verdures

Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets
Fruita de temporada

19
Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga

Truita paisana i amanida del temps
Fruita de temporada

20
Bledes i patata bullida

Pizza de gall dindi i amanida del temps
logurt ecològic

21
Crema de porro i nap

Lasanya de verdures i llenties
Fruita de temporada

22
Patates estofades

Bacallà a la llauna
Fruita de temporada

25
Espínacs i patata bullida

Llenties amb arròs integral i toc de romaní
Fruita de temporada

26
Espínals al pesto

Lluç al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

27
Crema de carbassa i pastanaga

Paella de verdures i llegum
Fruita de temporada

28
Cigrons guisats

Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps
logurt ecològic

29
Sopa de pescadors

Pollastre arrebossat i amanida del temps
Fruita de temporada i panellets

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1</p> <p>Crema de lleties amb pastanaga</p> <p>Arancinis d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba (ben cuita) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga</p> <p>Truita paisana (ben cuita) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures i lleties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Lleties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals al pesto</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Remenat (ou ben cuit) de bolets, alls tendres i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruita i panellets (s/al·lèrg.)</p>



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de lleties amb pastanaga</p> <p>Arancinis d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons (s/ou) a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets (s/ou)</p> <p>Falafels amb enciam i daus de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Amanida d'hortalisses amb llegum</p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada (s/ou) de verdures amb mongeta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Lluç al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus (s/ou)</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida d'hortalisses amb llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb s.remolatxa i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de verdures i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya (s/ou) de verdures i lleties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Lleties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega (s/form.)</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Graellada de verdures de temporada</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i panellets (s/al·lèrg.)</p>	

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de lleties amb pastanaga</p> <p>Arancinis d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons (s/ou) a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets (s/ou)</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Amanida d'hortalisses amb llegum</p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada (s/ou) verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus (s/ou)</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida d'hortalisses amb llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb s.remolatxa i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza p.país (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya (s/ou) de verdures i lleties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Lleties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Graellada de verdures de temporada</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat (s/ou) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i panellets (s/al·lèrg.)</p>	

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de llenties amb pastanaga</p> <p>Arancinis d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>11 12</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb s.remolatxa i pastanaga</p> <p>Truïta paisana i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza p.país (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i panellets (s/al·lèrg.)</p>	

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de llenties amb pastanaga</p> <p>Arancinis d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Pit de gall dindi planxa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
	<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga</p> <p>Truïta paisana i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals al pesto</p> <p>Carn magra planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa d'arròs (brou vegetal)</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruïta i panellets (s/al·lèrg.)</p>

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de llenties amb pastanaga</p> <p>Arancinis d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Pit de gall dindi planxa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
	<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga</p> <p>Truïta paisana i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>Salut i bon profit!</p>	<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals al pesto</p> <p>Carn magra planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa d'arròs (brou vegetal)</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruïta i panellets (s/al·lèrg.)</p>



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de llenties amb pastanaga</p> <p>Arancinis d'espinaacs (s/fs) i amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma pelada i vinagreta de llimona</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>
<p>11 FESTA 12</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma pelada</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga</p> <p>Truïta paisana i amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures i llenties (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	
<p>25</p> <p>Espinaacs i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>26</p> <p>Espirals amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de llenties amb pastanaga</p> <p>Arancinis d'espínacs (s/fs) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Trita de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga</p> <p>Trita paisana i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures i llenties (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i panellets(s/al·lèrg.)</p>	

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de pastanaga (s/llenties)</p> <p>Gall dindi a la planxa i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons (pasta refinada) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Amanida de patata</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets (p.ref.)</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls</p> <p>Carn magra planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada (pasta refinada) de verdures s/mongeta seca</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb pasta refinada</p> <p>Pollastre planxa i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Llenguadina al forn amb saltat de bolets</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons (p.ref.) amb salsa de remolatxa</p> <p>Truïta paisana i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza p. país (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya (pasta refinada) de verdures s/llegum</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la planxa i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
<p>Salut i bon profit!</p>					
<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Carn magra a la planxa amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals (pasta refinada) al pesto</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures s/llegum</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Patates estofades</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruïta i panellets (s/al·lèrg.)</p>	



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1 Crema de llenties amb pastanaga Arancinis d'espínacs i amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec)</p>
	<p>4 Crema de carbassó Macarrons (s/ou) a la bolonyesa vegetal Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>5 Empedrat de mongetes Llenguadina andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p>6 Amanida de galets (s/ou) Pollastre planxa amb enciam i vinagreta de llimona Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>7 Amanida d'hortalisses amb llegum Arròs integral amb salsa de remolatxa Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>8 Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls Cigrons guisats amb comí Fruita permesa pelada (no préssec)</p>
<p>11 12</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTA</p>		<p>13 Crema de carbassa Fideuada (s/ou) verdures amb mongeta Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>14 Verdura de temporada amb patata Llom al forn amb enciam Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>15 Sopa minestrone amb fideus (s/ou) Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	
<p>18 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>19 Amanida d'hortalisses amb llegum Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>20 Bledes i patata bullida Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p>21 Crema de porro i nap Lasanya (s/ou) de verdures i llenties Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>22 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	
<p>25 Espínacs i patata bullida Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>26 Espínacs (s/ou) amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>27 Crema de carbassa i pastanaga Paella de verdures i llegum Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p>28 Graellada de verdures de temporada Cigrons guisats Iogurt ecològic</p>	<p>29 Sopa de pescadors Pollastre arrebossat (s/ou) i amanida del temps Fruita (no préssec) i panallets(s/al·lèrg.)</p>	

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1 Crema de llenties amb pastanaga Arancinis d'espinaçs i amanida del temps Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>
	<p>4 Crema de carbassó Macarrons (s/ou) a la bolonyesa vegetal Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>5 Empedrat de mongetes Llenguadina andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p>6 Amanida de galets (s/ou) Pollastre planxa amb enciam i vinagreta de llimona Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>7 Amanida d'hortalisses amb llegum Arròs integral amb salsa de remolatxa Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>8 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigròns guisats amb comí Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13 Crema de carbassa Fideuada (s/ou) verdures amb mongeta Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>14 Verdura de temporada amb patata Llom al forn amb enciam Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>15 Sopa minestrone amb fideus (s/ou) Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>
	<p>18 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>19 Amanida d'hortalisses amb llegum Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>20 Bledes i patata bullida Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p>21 Crema de porro i nap Lasanya (s/ou) de verdures i llenties Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>22 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>
	<p>25 Espinaçs i patata bullida Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>26 Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida del temps Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>27 Crema de carbassa i pastanaga Paella de verdures i llegum Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>28 Graellada de verdures de temporada Cigròns guisats Iogurt ecològic</p>	<p>29 Sopa de pescadors Pollastre arrebossat (s/ou) i amanida del temps Fruïta (no préssec) i panellets(s/al·lèrg.)</p>



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Salut amb fruites i verdures</i></p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de lleties amb pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina a la planxa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa (s/pell) enciam, poma i vinag. llimona</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta a la francesa i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Pollastre (s/pell) a la planxa i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>Salut i bon profit!</p>					
	<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga</p> <p>Truïta francesa i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Gall dindi a la planxa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures i lleties</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Lleties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa d'arròs (brou vegetal)</p> <p>Pollastre (s/pell) a la planxa amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1</p> <p>Crema de carnassó (s/lenties-pastanaga)</p> <p>Gall dindi a la planxa i amanida s/pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>
	<p>4</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>5</p> <p>Amanida de patata s/pastanaga</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida s/pastanaga</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets s/pastanaga</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>7</p> <p>Tallarines amb s.tomàquet s/pastanaga</p> <p>Truita de patata i ceba i amanida s/pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls</p> <p>Carn magra planxa amb amanida s/pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures s/mongeta seca-pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb enciam</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>15</p> <p>Sopa de fideus</p> <p>Pollastre planxa i amanida del temps s/pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>
	<p>18</p> <p>Fideus amb verdures s/pastanaga</p> <p>Llenguadina al forn amb saltat de bolets</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa s/pastanaga</p> <p>Truita paisana i amanida del temps s/pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza gall dindi i amanida del temps s/pastanaga</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures s/llegum s/pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades s/pastanaga</p> <p>Bacallà a la planxa i amanida del temps s/pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>
	<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Carn magra a la planxa amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>26</p> <p>Espirals al pesto</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps s/pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Fideuada de verdures s/llegum s/pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan ni poma)</p>	<p>28</p> <p>Patates estofades s/pastanaga</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida s/pastanaga</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors (s/arròs)</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps s/pastanaga</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan) i panellets (s/al·lèrg.)</p>



Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clemetines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de llenties (s/g) amb pastanaga</p> <p>Arancinis (s/g) d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llenties (s/g)</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes (s/g)</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets (s/g)</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons (s/g) guisats amb comí</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>11 12</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada (s/g) de verdures amb mongeta (s/g)</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus (s/g)</p> <p>Falafels (s/g-s.iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb saltat de bolets</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons (s/g) amb s.remolatxa i pastanaga</p> <p>Truïta paisana i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza p. país (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures i llenties (s/g) i beixamel (s/g)</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna (s/g)</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals (s/g) amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum(s/g)</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats (s/g)</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors (s/llesca de pa)(s/g)</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i panellets (s/al·lèrg.)</p>	

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clemetines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1</p> <p>Crema de llenties (s/g) amb pastanaga</p> <p>Arancinis (s/g) d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llenties (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes (s/g)</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets (s/g)</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigróns (s/g) guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>11 12</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada (s/g) de verdures amb mongeta (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Lluç al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus (s/g)</p> <p>Falafels (s/g-s.iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb saltat de bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons (s/g) amb s.remolatxa i pastanaga</p> <p>Truïta paisana i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza(s/al·lèrg.) de verdures i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures i llenties (s/g) i beixamel (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals (s/g) amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum(s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigróns guisats (s/g)</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors (s/llesca de pa)(s/g)</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) i amanida del temps</p> <p>Fruita i panellets (s/al·lèrg.)</p>	



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1 Crema de lleties amb pastanaga Arancinis d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassó Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>5 Empedrat de mongetes Llenguadina andalusa i amanida del temps Iogurt sense lactosa</p>	<p>6 Amanida de galets Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patata i ceba i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>8 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13 Crema de carbassa Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada amb patata Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada</p>	<p>15 Sopa minestrone amb fideus Falafels (s/salsa de iogurt) i amanida del temps Fruita de temporada</p>	
<p>18 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada</p>	<p>19 Macarrons amb s.remolatxa i pastanaga Trita paisana i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida Pizza p.país (s/al·lèrg.) i amanida del temps Iogurt sense lactosa</p>	<p>21 Crema de porro i nap Lasanya de verdures i lleties Fruita de temporada</p>	<p>22 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada</p>	
<p>25 Espínacs i patata bullida Lleties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada</p>	<p>26 Espirals amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de carbassa i pastanaga Paella de verdures i llegum Fruita de temporada</p>	<p>28 Cigrons guisats Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps Iogurt sense lactosa</p>	<p>29 Sopa de pescadors Pollastre arrebossat i amanida del temps Fruita de temporada i panellets (s/al·lèrg.)</p>	



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clemetines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1</p> <p>Crema de lleties (s/g) amb pastanaga</p> <p>Arancinis (s/g) d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de lleties (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes (s/g)</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets (s/g)</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls</p> <p>Cigrons (s/g) guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada (s/g) de verdures amb mongeta (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus (s/g)</p> <p>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb saltat de bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons (s/g) amb s.remolatxa i pastanaga</p> <p>Truïta paisana i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi s/al.lergògens i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures, lleties (s/g) i beixamel (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Lleties (s/g) amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals (s/g) al pesto</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum(s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats (s/g)</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors (s/llesca de pa)(s/g)</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i panellets (s/al.lèrg.)</p>	



Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al.lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clemetines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de pastanaga (s/lenties)</p> <p>Arancinis (s/g) d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes (s/g)</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets (s/g)</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truïta de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons (s/g) guisats amb comí</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada (s/g) de verdures amb mongeta (s/g)</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus (s/g)</p> <p>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb saltat de bolets</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons (s/g) amb s.remolatxa i pastanaga</p> <p>Truïta paisana i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi s/al.lergògens i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures s/lenties, amb beixamel (s/g)</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna (s/g)</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Carn magra a la planxa, arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals (s/g) al pesto</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum(s/g)</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats (s/g)</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors (s/llesca de pa)(s/g)</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i panellets (s/g)</p>	

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1 Crema de verdures tolerades</p> <p>Gall dindi i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>
	<p>4 Crema de verdures tolerades</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>5 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida d'hort. permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>6 Pasta (p.ref.) amb oli i orenga</p> <p>Pollastre planxa i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>7 Arròs integral aromatitzat</p> <p>Truita francesa i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>8 Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls</p> <p>Carn magra planxa i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>
<p>11 12 13 14 15</p> <p>FESTA</p>					
<p>18 Arròs caldós amb verdures permeses s/ceba</p> <p>Llenguadina al forn amb saltat de bolets</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>19 Pasta refinada aromatitzada</p> <p>Truita francesa i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>20 Bledes i patata bullida</p> <p>Gall dindi planxa i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>21 Crema de verdures tolerades</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>22 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Bacallà a la planxa i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	
<p>25 Espinacs i patata bullida</p> <p>Carn magra a la planxa, arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>26 Espirals (pasta refinada) amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>27 Crema de verdures tolerades</p> <p>Peix a la planxa i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>28 Patates estofades</p> <p>Remenat de bolets i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	<p>29 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina</p>	

Salut i bon profit!



Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1 Crema de llenties amb pastanaga Arancinis d'espínacs i amanida del temps Fruïta de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassó Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruïta de temporada</p>	<p>5 Empedrat de mongetes Llenguadina andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p>6 Sopa de galets Falafels amb enciam i daus de poma Fruïta de temporada</p>	<p>7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba i amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>8 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons guisats amb comí Fruïta de temporada</p>
	<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Crema de carbassa Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet Fruïta de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada amb patata Lluç al forn amb puré de poma Fruïta de temporada</p>	<p>15 Sopa minestrone amb fideus Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruïta de temporada</p>
	<p>18 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruïta de temporada</p>	<p>19 Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga Truita paisana i amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida Pizza de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p>21 Crema de porro i nap Lasanya de verdures i llenties Fruïta de temporada</p>	<p>22 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruïta de temporada</p>
	<p>25 Espínacs i patata bullida Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruïta de temporada</p>	<p>26 Espirals al pesto Lluç al forn amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>27 Crema de carbassa i pastanaga Paella de verdures i llegum Fruïta de temporada</p>	<p>28 Cigrons guisats Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p>29 Sopa de pescadors Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruïta de temporada i panellets</p>



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clemetines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1</p> <p>Crema de llenties amb pastanaga</p> <p>Arancinis d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6</p> <p>Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Lluç al forn amb puré de poma</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
	<p>18</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga</p> <p>Truita paisana i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruïta de temporada</p>
<p>Salut i bon profit!</p>	<p>25</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espirals al pesto</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruïta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i panellets</p>



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1 Crema de llenties amb pastanaga Arancinis d'espínacs i amanida del temps Fruïta de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassó Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruïta de temporada</p>	<p>5 Empedrat de mongetes Pit de gall dindi planxa i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>6 Amanida de galets Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona Fruïta de temporada</p>	<p>7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patata i ceba i amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>8 Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls Cigrons guisats amb comí Fruïta de temporada</p>
	<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Crema de carbassa Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet Fruïta de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada amb patata Llom al forn amb puré de poma Fruïta de temporada</p>	<p>15 Sopa minestrone amb fideus Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruïta de temporada</p>
<p>18 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruïta de temporada</p>	<p>19 Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga Trita paisana i amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida Pizza de gall dindi amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>21 Crema de porro i nap Lasanya de verdures i llenties Fruïta de temporada</p>	<p>22 Patates estofades Llom a la planxa amb mongetes seques Fruïta de temporada</p>	
<p>25 Espínacs i patata bullida Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruïta de temporada</p>	<p>26 Espínacs al pesto Carn magra planxa amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>27 Crema de carbassa i pastanaga Paella de verdures i llegum Fruïta de temporada</p>	<p>28 Cigrons guisats Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>29 Sopa d'arròs (brou vegetal) Pollastre arrebossat i amanida del temps Fruïta i panellets</p>	

Salut i bon profit!



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clemetines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1 Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Conill al forn amb tomàquet provençal Fruita natural de temporada</p>
	<p>4 Amanida de rúcula i patata</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb verdures logurt natural</p>	<p>5 Sopa vegetal</p> <p>Llenties guisades Fruita natural de temporada</p>	<p>6 Bròquil gratinat</p> <p>Ous al plat amb amanida del temps Fruita natural de temporada</p>	<p>7 Mongeta tendra saltada amb porro i ceba</p> <p>Calamars fregits amb trinxat de verdures Fruita natural de temporada</p>	<p>8 Arròs amb verdures</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita natural de temporada</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13 Amanida de tomàquet i formatge fresc</p> <p>Broquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita natural de temporada</p>	<p>14 Sopa de ceba</p> <p>Bacallà al forn amb llit de ceba i patata Fruita natural de temporada</p>	<p>15 Espinacs a la catalana</p> <p>Creps de verdures i amanida variada Fruita natural de temporada</p>
	<p>18 Pasta integral amb oli d'oliva, all i gambetes</p> <p>Remenat de puntes d'espàrrecs amb amanida Fruita natural de temporada</p>	<p>19 Crema de coliflor</p> <p>Filet de porc a la planxa amb enciam de colors Fruita natural de temporada</p>	<p>20 Sopa de peix</p> <p>Verat al forn amb verdures Fruita natural de temporada</p>	<p>21 Amanida de temporada amb poma i codony</p> <p>Croquetes variades amb pebrot verd logurt natural amb ametlles torrades</p>	<p>22 Daus d'albergínia andalusa</p> <p>Arròs amb bolets Fruita natural de temporada</p>
	<p>25 Sopa de verdures amb fideus</p> <p>Sípia a la planxa amb enciams variats Fruita natural de temporada</p>	<p>26 Verdura bullida (mongeta tendra, pastanaga i bròquil)</p> <p>Patates farcides de tofu i verduretes Fruita natural de temporada</p>	<p>27 Amanida de canonges amb fruits secs</p> <p>Quiche de verdures i formatge logurt natural</p>	<p>28 Verdures de temporada al vapor</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba i poma saltada Fruita natural de temporada</p>	<p>29 Crema de carbassa</p> <p>Truita de verdures amb xips de moniato Fruita natural de temporada</p>



Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.

Durant el mes de setembre oferim un menú d'adaptació.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats