

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 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades Fruita de temporada</p>	<p>6 Macarrons amb s. romesco suau i formatge Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>7 Llenties estofades Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida Fruita de temporada</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada</p>
<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de patata i ceba amb pa amb tomàquet Fruita de temporada</p>	
	<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets Trita de carbassó i patata amb amanida variada logurt d'ovella</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons Pizza de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>22 Sopa de galets Pilota de vedella i porc amb salsa de verdures i poma Fruita de temporada</p>
	<p>25 Espirals al pesto de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada</p>	<p>28 Búrgul amb salsa de verdures Llom arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Estofat de gall dindi Fruita de temporada 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>1 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades Fruita de temporada</p>	<p>6 Macarrons amb s. romesco suau i formatge Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>7 Llenties estofades Ous farcits (ou ben cuit), tonyina (s/maion.) i amanida Fruita de temporada</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada</p>
<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de patata i ceba (ou ben cuit) amb pa amb tomàquet Fruita de temporada</p>	
<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets Trita de carbassó i patata (ou ben cuit) amb amanida variada logurt d'ovella</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons Pizza de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>22 Sopa de galets Pilota de vedella i porc amb salsa de verdures i poma Fruita de temporada</p>	
Salut i bon profit!					
<p>25 Espirals al pesto de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur (ou ben cuit) Fruita de temporada</p>	<p>28 Búrgul amb salsa de verdures Llom arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Estofat de gall dindi 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 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>1 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus (s/ou) amb verdures i sèpia Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades Fruita de temporada</p>	<p>6 Macarrons (s/ou) amb s.romesco suau i formatge Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>7 Amanida d'hortalisses Llenties estofades Fruita de temporada</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/al·lèrg.) de vedella a la jardineria i amanida Fruita de temporada</p>
<p>11 12</p> <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">FESTA</h1>		<p>13 Amanida d'hortalisses i llegum (no soja) Arròs integral amb api, porro i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà a la planxa amb pa (s/al·lèrg.) amb tomàquet Fruita de temporada</p>	
<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets Peix a la planxa amb amanida variada logurt d'ovella</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons Pizza (s/al·lèrg.) de verdures amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis (s/ou) amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>22 Sopa de galets (s/ou) Pilota (s/al·lèrg.) de vedella amb s.verdures i poma Fruita de temporada</p>	
<p>Salut i bon profit!</p>					
<p>25 Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana (s/ou dur) Fruita de temporada</p>	<p>28 Pasta (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Peix arrebossat (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Vedella a la planxa amb saltat de bolets Fruita i panallets (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, 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 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus (s/ou) amb verdures i sèpia Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades Fruita de temporada</p>	<p>6 Macarrons (s/ou) amb s.romesco suau i formatge Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>7 Llenties estofades Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria i amanida Fruita de temporada</p>
<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà a la planxa amb pa (s/al·lèrg.) amb tomàquet Fruita de temporada</p>	
	<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets Pit de gall dindi a la planxa amb amanida variada logurt d'ovella</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis (s/ou) amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>22 Sopa de galets (s/ou) Pilota (s/al·lèrg.) de vedella i porc amb s.verdures i poma Fruita de temporada</p>
	<p>25 Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Trinxat de blada i patata amb oli d'all Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana (s/ou dur) Fruita de temporada</p>	<p>28 Pasta (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Llom arrebossat (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Estofat de gall dindi Fruita 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 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, clemelines, 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 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades Fruita de temporada</p>	<p>6 Macarrons amb s. romesco suau (s/formatge) Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>7 Llenties estofades Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida Fruita de temporada</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria i amanida Fruita de temporada</p>
FESTA					
	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de patata i ceba amb pa (s/al·lèrg.) amb tomàquet Fruita de temporada</p>
<p>Salut i bon profit!</p>	<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets Trita de carbassó i patata amb amanida variada logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre (s/formatge) i amanida Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa napolitana (s/formatge) Bacallà al forn amb col i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>22 Sopa de galets Pilota de vedella i porc (s/al·lèrg.), s.verdures i poma Fruita de temporada</p>
	<p>25 Espirals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Lluç al forn amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada</p>	<p>28 Pasta (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Llom arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades (s/al·lèrg.) i amanida Estofat de gall dindi Fruita i panallets (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 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, 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.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1 Amanida variada, vinagreta de taronja (s/pipes) Fideus (s/ou) amb verdures i sèpia Fruita de temporada (no kiwi)</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>6 Macarrons (s/ou) amb oli, alfàbrega i formatge Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>7 Llenties estofades Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria i amanida Fruita de temporada (no kiwi)</p>
	<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà a la planxa amb pa (s/al·lèrg.) amb tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)</p>
<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets Pit de gall planxa amb amanida variada logurt d'ovella</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>21 Espaguetis (s/ou) amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>22 Sopa de galets (s/ou) Pilota (s/al·lèrg.) de vedella i porc amb s. verdures i poma Fruita de temporada (no kiwi)</p>	
<p>25 Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana (s/ou dur) Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>28 Pasta (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Llom arrebossat (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>29 Amanida d'hortalisses i llegum Estofat de gall dindi Fruita (no kiwi) i panellets (s/al·lèrg.)</p>	



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<h3>Salut amb fruites i verdures</h3> <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, 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.</p>					1 Amanida variada, vinagreta de taronja (s/pipes) Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada
	4 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes seques estofades Fruita de temporada	6 Macarrons amb oli, alfàbrega i formatge Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	7 Llenties estofades Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida Fruita de temporada	8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria i amanida Fruita de temporada
11		12		13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada	14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada		19 Arròs integral saltat amb bolets Trita de carbassó i patata amb amanida variada logurt d'ovella		20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada
25 Espirals amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic		26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada		27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	28 Pasta (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Llom arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
				29 Amanida d'hortalisses i llegum Estofat de gall dindi Fruita i panellets (s/al·lèrg.)	

FESTA

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 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades (s/g) Fideus (s/g) amb verdures i sèpia Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>6 Macarrons (s/g) amb s. romesco suau i formatge Peix S/M a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>7 Llenties estofades (s/g) Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida Fruita de temporada</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/g) a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa (s/g) Trita de patata i ceba amb pa (s/g) amb tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades (s/g) amb arròs integral i verdures Fruita de temporada</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets Trita de carbassó i patata amb amanida variada logurt d'ovella</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons (s/g) Pizza (s/g) de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis (s/g) amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga (s/al·lèrg.) Fruita de temporada</p>	<p>22 Sopa de galets (s/g) Pilota de vedella i porc (s/g) amb salsa de verdures i poma Fruita de temporada</p>
	<p>25 Espirals (s/g) al pesto de remolatxa (s/g) Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons estofats (s/g) amb toc de comí Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada</p>	<p>28 Pasta (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Llom arrebossat (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>29 Hummus de mongeta (s/g), torrades (s/g) i amanida Estofat de gall dindi Fruita i panellets (s/al·lèrg.)</p>



Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<h3>Salut amb fruites i verdures</h3> <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>					1 Amanida variada amb vinagreta i pipes torrades Fideus (135g pasta cuita-3R) amb verdures i sèpia Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
	4 Crema carbsa, porro i mon. (100g carb.-0,50-50g mon.-1R) Gall dindi marinat, amanida i pat.caliu (75g pat-1,5R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	5 Trinxat de col i patata (50g patata- 1R) Mongetes seques (100g pes cuit-2R) estofades Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	6 Macarrons (112,5g p.cuit -2,5R), romesco i fortge. Peix S/M a l'andalus (8g farina-0,5R) amb amanida Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	7 Llenties estofades (150g pes cuit-3R) Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	8 Arròs amb oli d'herbes (135g arròs cuit-3R) Mandonguilles (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
	11 12 <h1>FESTA</h1>				
	18 Mongeta saltada amb oli d'all (s/patata-pstga.) Llenties estof. i arròs (100g ll. cuit-2R i 45g a.cuit-1R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	19 Arròs integral (90g arr.cuit-2R) saltat amb bolets Truita de carbassó (30g pat.f-1R) amb amanida variada Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	20 Crema de porro i nap. Cruixent de cigrons (50g p.cuit - 1R) Pizza (90g - 3R) de pollastre amb amanida Fruita (2R - veure nota*)	21 Espaguetis (135g p. cuit-3R) i s.napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	22 Sopa de galets (90g p.cuita-2R) Pilota (s/al·lèrg.) s.verd. (s/poma) i pat.caliu (50g -1R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
	25 Espirals (135g p.cuita-3R) al pesto de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	26 Trinxat de bleida i patata amb oli d'all (50g patata- 1R) Cigrons (100g pes cuit-2R) guisats amb comí Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	27 Crema de verdures de temporada (50g moniato-1R) Arròs (90g arr.cuit-2R) a la cubana amb ou dur Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	28 Pasta (112,5g p.cuita-2,5R) amb s. de verdures Llom arrebossat (8g far.-0,5R) i amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	29 Hummus de mongeta (100g m.-2R), pa (20gr-1R) i amanida Estofat de gall dindi amb patata caliu (50g patata- 1R) Fruita (2R - veure nota*)

Salut i bon profit!



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 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 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato Trita francesa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades Fruita de temporada</p>	<p>6 Macarrons amb s.romesco suau i formatge Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>7 Llenties estofades Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida Fruita de temporada</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes Falafels amb s.jardinera i amanida Fruita de temporada</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Bacallà a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Hamburguesa de cigrons amb patates fregides casolanes Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de patata i ceba amb pa amb tomàquet Fruita de temporada</p>
<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets Trita de carbassó i patata amb amanida variada logurt d'ovella</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons Pizza de verdures amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>22 Sopa de galets (brou vegetal) Hamburguesa vegetal amb salsa de verdures i poma Fruita de temporada</p>	
<p>25 Espirals al pesto de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada</p>	<p>28 Búrgul amb salsa de verdures Peix arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Trita a la francesa amb saltat de bolets Fruita de temporada i panellets</p>	



Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

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 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades Fruita de temporada</p>	<p>6 Macarrons amb s. romesco suau i formatge Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>7 Llenties estofades Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida Fruita de temporada</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles de vedella a la jardineria i amanida Fruita de temporada</p>
	<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de patata i ceba amb pa amb tomàquet Fruita de temporada</p>
<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets Trita de carbassó i patata amb amanida variada logurt d'ovella</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons Pizza de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>22 Sopa de galets Pilota de vedella (s/porc) amb salsa de verdures i poma Fruita de temporada</p>	
<p>25 Espirals al pesto de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada</p>	<p>28 Búrgul amb salsa de verdures Peix arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades i amanida Estofat de gall dindi Fruita de temporada i panellets</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 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 Sopa minestrone amb arròs</p> <p>Falafels al forn amb ceba i tomàquet amanits</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	
	<p>4 Amanida grega amb pesto</p> <p>Lluç arrebossat amb escalivada</p> <p>logurt natural</p>	<p>5 Espàrrecs verds a la brasa</p> <p>Pollastre al curri amb moniato al forn</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>6 Amanida variada d'hortalisses</p> <p>Patates farcides tofu i verduretes</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>7 Espinacs saltats a l'allet</p> <p>Pasta integral a la bolonyesa</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>8 Bròquil gratinat</p> <p>Remenat d'alls tendres amb gambetes</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	
	11		12			<p>15 Amanida d'hortalisses</p> <p>Hamburguesa vegetal amb bolets</p> <p>Fruita natural de temporada</p>
	FESTA					
	<p>18 Amanida amb poma i codony</p> <p>Broquetes de peix amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>19 Verdures de temporada al vapor</p> <p>Pasta integral amb oli d'oliva, all i gambetes</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>20 Favetes saltades amb ceba</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'escarola</p> <p>logurt natural</p>	<p>21 Bledes amb panses i pinyons</p> <p>Creps de verdures i formatge</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>22 Crema de pastanaga</p> <p>Arròs caldós amb verdures i llegum</p> <p>logurt natural</p>	
	<p>25 Pèsols amb patata bullida</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>26 Sopa de peix</p> <p>Croquetes variades amb enciam de colors</p> <p>logurt natural amb ametlles</p>	<p>27 Amanida de patata amb vinagreta</p> <p>Bistec de vedella planxa amb salsa de verdures</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>28 Saltat de bolets amb porro i ceba</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>29 Crema de carbassa</p> <p>Bacallà al forn amb xips de moniato</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	

OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

La salut es crea en el context de la vida quotidiana

Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.

Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar.

Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en **l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat** al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a **famílies i escoles**.

El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.

Sostenibilitat

Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments

Pa blanc i pa integral



Guarnicions



Amanida variada i una altra guarnició

Fruita variada i iogurt



1
Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades
Fideus amb verdures i sèpia
Fruita de temporada

4
Crema de carbassa, porro i moniato
Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps
Fruita de temporada

5
Trinxat de col i patata amb oli d'all
Mongetes seques estofades
Fruita de temporada

6
Macarrons amb s. romesco suau i formatge
Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps
Iogurt ecològic

7
Llenties estofades
Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida
Fruita de temporada

8
Arròs amb oli d'herbes
Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps
Fruita de temporada

11

12

FESTA

13
Arròs integral amb api, porro i pastanaga
Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona
Fruita de temporada

14
Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all
Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes
Fruita de temporada

15
Crema de mongetes seques i carbassa
Trita de patata i ceba amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada

18
Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga)
Llenties estofades amb arròs integral i verdures
Fruita de temporada

19
Arròs integral saltat amb bolets
Trita de carbassó i patata amb amanida variada
Iogurt d'ovella

20
Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons
Pizza de pollastre amb amanida del temps
Fruita de temporada

21
Espaguetis amb salsa napolitana i formatge
Bacallà al forn amb col i pastanaga
Fruita de temporada

22
Sopa de galets
Pilota de vedella i porc amb salsa de verdures i poma
Fruita de temporada

25
Espirals al pesto de remolatxa
GOTA GOTA
Lluç al forn amb amanida del temps
Iogurt ecològic

26
Trinxat de blada i patata amb oli d'all
Cigrons estofats amb toc de comí
Fruita de temporada

27
Crema de verdures de temporada
Arròs a la cubana amb ou dur
Fruita de temporada

28
Búrgul amb salsa de verdures
Llom arrebossat amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Hummus de mongeta amb torrades i amanida
Estofat de gall dindi
Fruita de temporada i panellets