



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

Salut i bon profit!





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, 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. Salut i bon profit!					1 Amanida variada i vinagreta (s/pipes-taronja) Fideus amb verdures i sèpia Fruita pelada (no mandarina)
	4 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	5 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes seques estofades Fruita pelada (no mandarina)	6 Macarrons amb oli, alfàbrega i formatge Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	7 Llenties estofades Ous durs farcits, tonyina, maionesa casolana i amanida Fruita pelada (no mandarina)	8 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria i amanida Fruita pelada (no mandarina)
11			12		15 Crema de mongetes seques i carbassa Trita patata i ceba amb pa (s/al·lèrg.) amb tomàquet Fruita pelada (no mandarina)
FESTA			13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre planxa, enciam, poma pelada i vinagreta Fruita pelada (no mandarina)	14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita pelada (no mandarina)	18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita pelada (no mandarina)
			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 (s/al·lèrg.) de pollastre amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	21 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga (s/pipes) Fruita pelada (no mandarina)
25 Espirals amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Cigrons estofats amb toc de comí Fruita pelada (no mandarina)	27 Crema de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur Fruita pelada (no mandarina)	28 Pasta (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Llom arrebossat amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	29 Amanida d'hortalisses i llegum Estofat de gall dindi Fruita pelada (no mandarina) i panellets (s/al·lèrg.)	

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 Amanida variada, vinagreta de taronja (s/pipes) 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 oli, alfàbrega 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 (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 Trita patata i ceba 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 Trita de carbassó i patata 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 amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb col i pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada</p>	<p>22 Sopa de galets Pilota (s/al·lèrg.) de vedella i porc amb s. verdures i poma Fruita de temporada</p>	
<p>25 Espirals 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 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 Amanida d'hortalisses i llegum 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>Salut i bon profit!</p>					<p>1 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades</p> <p>Fideus amb verdures i sèpia</p> <p>Fruita Permesa</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all</p> <p>Mongetes seques estofades</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>6 Macarrons amb s. romesco suau i formatge</p> <p>Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>7 Llenties estofades</p> <p>Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes</p> <p>Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps</p> <p>Fruita Permesa</p>
<p>11</p> <p>12</p> <p>FESTA</p>		<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga</p> <p>Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all</p> <p>Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet</p> <p>Fruita Permesa</p>	
	<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga)</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral i verdures</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de carbassó i patata amb amanida variada</p> <p>logurt d'ovella</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons</p> <p>Pizza de pollastre amb amanida del temps</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge</p> <p>Bacallà al forn amb col i pastanaga</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>22 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb salsa de verdures i poma</p> <p>Fruita Permesa</p>
	<p>25 Espirals al pesto de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons estofats amb toc de comí</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>28 Búrgul amb salsa de verdures</p> <p>Llom arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita Permesa</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades i amanida</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Fruita Permesa</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 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades</p> <p>Fideus integrals amb verdures i sèpia</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>
	<p>4 Crema de carbassa, porro i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all</p> <p>Mongetes seques estofades</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>6 Macarrons integrals amb s. romesco suau i formatge</p> <p>Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>7 Llenties estofades</p> <p>Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>8 Arròs integral amb oli d'herbes</p> <p>Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>
<p>11 FESTA 12</p>		<p>13 Arròs integral amb api, porro i pastanaga</p> <p>Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all</p> <p>Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>15 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truïta de patata i ceba amb pa amb tomàquet</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	
<p>18 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga)</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral i verdures</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truïta de carbassó i patata amb amanida variada</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>20 Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons</p> <p>Pizza de verdures amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>21 Espaguetis integrals amb s.napolitana i formatge</p> <p>Bacallà al forn amb col i pastanaga</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>22 Sopa de galets integrals</p> <p>Pilota de vedella i porc amb salsa de verdures i poma</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	
<p>25 Espirals integrals al pesto de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons estofats amb toc de comí</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Arròs integral a la cubana amb ou dur</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>28 Pasta integral amb salsa de verdures</p> <p>Llom arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades integrals i amanida</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida</p> <p>Fruïta de temporada i pa integral</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><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, 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 d'hortalisses permeses</p> <p>Peix a la planxa amb patata al caliu</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>
	<p>4 Crema de carbassó i patata (s/ceba)</p> <p>Daus de gall dindi planxa i hortalisses permeses</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all</p> <p>Carn magra planxa amb enciams variats</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>6 Macarrons amb oli i alfàbrega (s/formatge)</p> <p>Peix S/M a l'andalusa i hortalisses permeses</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>7 Patates estofades amb verdures permeses</p> <p>Ous durs i tonyina (s/maion.) i hortalisses permeses</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes</p> <p>Mandonguilles (s/al·lèrg.) amb xampinyons i enciam</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>
FESTA					
	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13 Arròs amb oli aromatitzat</p> <p>Pollastre a la planxa i hortalisses permeses</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all</p> <p>Vedella a la planxa amb patates fregides casolanes</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>15 Crema de carbassó i patata (s/ceba)</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb pa (s/al·lèrg.) amb tomàquet</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>
	<p>18 Mongeta i patata bullida</p> <p>Carn magra planxa amb arròs i enciams variats</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de carbassó (s/ceba) i hortalisses permeses</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>20 Crema parmentier (s/ceba)</p> <p>Pollastre a la planxa i hortalisses permeses</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>21 Espaguetis amb s.tomàquet natural (s/formatge)</p> <p>Bacallà al forn i hortalisses permeses</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>22 Sopa de galets</p> <p>Pilota vedella i porc (s/al·lèrg.), verdures perm. (s/poma)</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>
	<p>25 Espirals amb oli i alfàbrega (s/formatge)</p> <p>Lluç al forn i hortalisses permeses</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Carn magra a la planxa amb toc de comí</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>27 Crema de carbassó i patata (s/ceba)</p> <p>Arròs amb salsa de tom. natural amb ou dur</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>28 Pasta (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures (tom. Natural)</p> <p>Llom arrebossat i hortalisses permeses</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades (s/al·lèrg.) i enciam</p> <p>Gall dindi a la planxa amb saltat de bolets</p> <p>logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre</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 Amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Peix a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>
	<p>4 Crema de carbassó i patata (s/ceba)</p> <p>Daus de gall dindi planxa i hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>5 Trinxat de col i patata amb oli d'all</p> <p>Carn magra planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>6 Macarrons amb oli i alfàbrega</p> <p>Peix S/M a l'andalusa i hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>7 Patates estofades amb verdures permeses</p> <p>Ous durs, tonyina (s/maionesa) i hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>8 Arròs amb oli d'herbes</p> <p>Mandonguilles (s/al·lèrg.) amb xampinyons i enciam</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>
<p>11 FESTA 12</p>		<p>13 Arròs amb oli aromatitzat</p> <p>Pollastre a la planxa i hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>14 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all</p> <p>Vedella a la planxa amb patates fregides casolanes</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>15 Crema de carbassó i patata (s/ceba)</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb pa (s/al·lèrg.) amb tomàquet</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	
<p>18 Mongeta i patata bullida</p> <p>Carn magra planxa amb arròs i enciams variats</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>19 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de carbassó (s/ceba) i hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>20 Crema parmentier (s/ceba)</p> <p>Pollastre a la planxa i hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>21 Espaguetis amb s.tomàquet natural</p> <p>Bacallà al forn i hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>22 Sopa de galets</p> <p>Pilota vedella i porc (s/al·lèrg.) i verd. Perm. (s/poma)</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	
<p>25 Espirals amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn i hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>26 Trinxat de blada i patata amb oli d'all</p> <p>Carn magra a la planxa amb toc de comí</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>27 Crema de carbassó i patata (s/ceba)</p> <p>Arròs amb salsa de tom. natural amb ou dur</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>28 Pasta (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures (tom. Natural)</p> <p>Llom arrebossat i hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</p>	<p>29 Hummus de mongeta amb torrades (s/al·lèrg.) i enciam</p> <p>Gall dindi a la planxa amb saltat de bolets</p> <p>Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina</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 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 sense lactosa</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>
<p>11 12</p> <p style="font-size: 2em;">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 (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 Trita de carbassó i patata amb amanida variada logurt sense lactosa</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.) i s.verdures i poma Fruita de temporada</p>
<p>Salut i bon profit!</p>	<p>25 Espirals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Lluç al forn amb amanida del temps logurt sense lactosa</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 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 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, 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 (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</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 (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>Salut i bon profit!</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) amb torrades (s/g) i amanida Estofat de gall dindi Fruita 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 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 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>	

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

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, 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>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>
<p>11</p>		<p>12</p> <p>FESTA</p>		<p>13 Sopa vegetal</p> <p>Llenties guisades</p> <p>Fruita natural de temporada</p>	<p>14 Fideus al wok amb verdures del temps</p> <p>Calamars fregits amb daus de tomàquet</p> <p>logurt natural</p>
<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>Salut i bon profit!</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
<p>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</p> <p>Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p><u>Sostenibilitat</u></p> <p>Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments</p>	<p><u>Pa blanc i pa integral</u></p> 	<p><u>Guarnicions</u></p>  <p>Amanida variada i una altra guarnició</p>	<p><u>Fruita variada i iogurt</u></p> 	<p>1</p> <p>Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades</p> <p>Fideus amb verdures i sèpia</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>4</p> <p>Crema de carbassa, porro i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Trinxat de col i patata amb oli d'all</p> <p>Mongetes seques estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrons amb s. romesco suau i formatge</p> <p>Peix S/M a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Ous durs farcits, tonyina i maionesa casolana i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb oli d'herbes</p> <p>Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>				
<p>18</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga)</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita de carbassó i patata amb amanida variada</p> <p>Iogurt d'ovella</p>	<p>20</p> <p>Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons</p> <p>Pizza de pollastre amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb salsa napolitana i formatge</p> <p>Bacallà al forn amb col i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb salsa de verdures i poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>25</p> <p>Espirals al pesto de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>26</p> <p>Trinxat de blada i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons estofats amb toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Búrgul amb salsa de verdures</p> <p>Llom arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Hummus de mongeta amb torrades i amanida</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p>	
<p>Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.</p>					
<p>www.froca.cat</p> <p>Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT</p>					