

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

Salut i bon profit!



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

Salut i bon profit!



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

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>1 Crema de llenties amb pastanaga Pollastre a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassó</p> <p>Bistec de vedella i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>5 Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>6 Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Llom a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>8 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Crema de carbassa</p> <p>Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada</p>	<p>15 Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa mixta amb saltat de bolets Fruita de temporada</p>	<p>19 Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga</p> <p>Pit de gall dindi planxa i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>21 Crema de porro i nap</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>22 Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna Fruita de temporada</p>
	<p>25 Espinacs i patata bullida</p> <p>Llom a la planxa amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada</p>	<p>26 Espirals al pesto</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Arròs a la cassola amb carn Fruita de temporada</p>	<p>28 Cigrons guisats</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>29 Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps 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, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1 Crema de lleties (s/g) amb pastanaga Arancinis (s/g) d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassó Macarrons (s/g) amb bolonyesa de lleties (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>5 Empedrat de mongetes (s/g) Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>6 Amanida de galets (s/g) Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patata i ceba i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>8 Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls Cigrons (s/g) guisats amb comí Fruita de temporada</p>
<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Crema de carbassa Fideuada (s/g) de verdures amb mongeta (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada amb patata Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada</p>	<p>15 Sopa minestrone amb fideus (s/g) Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada</p>	
<p>18 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons (s/g) amb saltat de bolets Fruita de temporada</p>	<p>19 Macarrons (s/g) amb s.remolatxa i pastanaga Trita paisana i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida Pizza gall dindi (s/al.lèrg.) i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>21 Crema de porro i nap Lasanya (s/g) verdures i lleties (s/g) i beixamel (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>22 Patates estofades Bacallà a la llauna (s/g) Fruita de temporada</p>	
<p>Salut i bon profit!</p>					
<p>25 Espínacs i patata bullida Lleties (s/g) amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada</p>	<p>26 Espirals (s/g) al pesto Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de carbassa i pastanaga Paella de verdures i llegum(s/g) Fruita de temporada</p>	<p>28 Cigrons guisats (s/g) Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>29 Sopa de pescadors (s/llesca de pa)(s/g) Pollastre arrebossat (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada i panells (s/al.lèrg.)</p>	



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



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les 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>4 Crema de carbassó</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>5 Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>6 Amanida de galets</p> <p>Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Trita de patata i ceba i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>1 Crema de llenties amb pastanaga Arancinis d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>11</p>	<p>12 FESTA</p>		<p>13 Crema de carbassa</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada amb patata</p> <p>Lluç al forn amb puré de poma Fruita de temporada</p>
<p>18 Arròs caldós amb verdures</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada</p>	<p>19 Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga</p> <p>Trita paisana i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>21 Crema de porro i nap</p> <p>Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada</p>	<p>22 Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna Fruita de temporada</p>	
<p>25 Espínacs i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada</p>	<p>26 Espínacs al pesto</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum Fruita de temporada</p>	<p>28 Cigrons guisats</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>29 Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps 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 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, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p>1 Crema de llenties amb pastanaga Arancinis d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>4 Crema de carbassó Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>5 Amanida del temps Mongetes seques del ganxet estofades Iogurt natural (SOJASUN)</p>	<p>6 Sopa de galets Falafels (s/iogurt) amb enciam i daus de poma Fruita de temporada</p>	<p>7 Amanida d'hortalisses amb llegum Arròs integral amb salsa de remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>8 Trinxat de bleada i patata amb oli d'all Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada</p>
	<p>11 12 FESTA</p>		<p>13 Crema de carbassa Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa de cigrons amb puré de poma Fruita de temporada</p>	<p>15 Sopa minestrone amb fideus Falafels (s/iogurt) i amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada</p>	<p>19 Graellada de verdures de temporada Macarrons amb salsa de remolatxa i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida Pizza de verdures s/formatge i amanida del temps Iogurt natural (SOJASUN)</p>	<p>21 Crema de porro i nap Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada</p>	<p>22 Amanida d'hortalisses amb llegum Patates estofades Fruita de temporada</p>
<p>25 Espínacs i patata bullida Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada</p>	<p>26 Graellada de verdures de temporada Espínacs amb oli i alfàbrega s/formatge Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de carbassa i pastanaga Paella de verdures i llegum Fruita de temporada</p>	<p>28 Verdures al forn Cigrons guisats Iogurt natural (SOJASUN)</p>	<p>29 Sopa d'arròs (brou vegetal s/peix) Falafels (s/iogurt) i amanida del temps Fruita de temporada i panells</p>	

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 Pèsols saltats amb ceba</p> <p>Conill al forn amb tomàquet provençal Fruita natural de temporada</p>
	<p>4 Amanida de rúcula i patata</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb verdures logurt natural</p>	<p>5 Sopa vegetal</p> <p>Llenties guisades Fruita natural de temporada</p>	<p>6 Bròquil gratinat</p> <p>Ous al plat amb amanida del temps Fruita natural de temporada</p>	<p>7 Mongeta tendra saltada amb porro i ceba</p> <p>Calamars fregits amb trinxat de verdures Fruita natural de temporada</p>	<p>8 Arròs amb verdures</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita natural de temporada</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13 Amanida de tomàquet i formatge fresc</p> <p>Broquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita natural de temporada</p>	<p>14 Sopa de ceba</p> <p>Bacallà al forn amb llit de ceba i patata Fruita natural de temporada</p>	<p>15 Espinacs a la catalana</p> <p>Creps de verdures i amanida variada Fruita natural de temporada</p>
<p>18 Pasta integral amb oli d'oliva, all i gambetes</p> <p>Remenat de puntes d'espàrrecs amb amanida Fruita natural de temporada</p>	<p>19 Crema de coliflor</p> <p>Filet de porc a la planxa amb enciam de colors Fruita natural de temporada</p>	<p>20 Sopa de peix</p> <p>Verat al forn amb verdures Fruita natural de temporada</p>	<p>21 Amanida de temporada amb poma i codony</p> <p>Croquetes variades amb pebrot verd logurt natural amb ametlles torrades</p>	<p>22 Daus d'albergínia andalusa</p> <p>Arròs amb bolets Fruita natural de temporada</p>	
<p>25 Sopa de verdures amb fideus</p> <p>Sípia a la planxa amb enciams variats Fruita natural de temporada</p>	<p>26 Verdura bullida (mongeta tendra, pastanaga i bròquil)</p> <p>Patates farcides de tofu i verduretes Fruita natural de temporada</p>	<p>27 Amanida de canonges amb fruits secs</p> <p>Quiche de verdures i formatge logurt natural</p>	<p>28 Verdures de temporada al vapor</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba i poma saltada Fruita natural de temporada</p>	<p>29 Crema de carbassa</p> <p>Truita de verdures amb xips de moniato Fruita natural de temporada</p>	



Benvolgudes famílies,

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

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

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

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

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

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

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats