

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 ESPAGUETIS A LA CARBONARA (nata i ceba)(1,3,6,7,9) PEIX AL FORN AMB LLIT DE CEBA I PASTANAGA (2,4,13) FRUITA DEL TEMPS	2 MONGETES BLANQUES ECO GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (3,11) IOGURT DE PROXIMITAT (7)
5 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL TRUITA PAISANA AMB AMANIDA (3) FRUITA DEL TEMPS	6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives)(4) POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA (1,3,6,9,10) FRUITA DEL TEMPS	7 PASTA INTEGRAL AMB SOFREGIT DE VERDURES (1,3,6,9) LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO (2,4,13) MATÓ DE PROXIMITAT AMB MEL OPCIONAL (7)	8 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍ (11) CIGRONS A LA BOLONYESA (6,11) FRUITA DEL TEMPS	9 MONGETA VERDA AMB PATATA (11) WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
12 FESTIU	13 LLENTIES ECO ESTOFADES AMB HORTALISSES (11) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE (3) FRUITA DEL TEMPS	14 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell)(11) POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA ROSTIDA DE GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	15 ARRÒS AMB VERDURETES SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES (4,5,8) FRUITA DEL TEMPS	16 SOPA DE BROU AMB PASTA (1,3,6,9,12) CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALSETA I AMANIDA (11) FRUITA DEL TEMPS
19 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET CASOLÀ OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA (3) FRUITA DEL TEMPS	20 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (11) ALES DE POLLASTRE AL FORN AMB SALSABARCOA I AMANIDA (9) FRUITA DEL TEMPS	21 TALLARINS AMB VERDURES I SALSAD'OLIVA (1,3,6,9) PEIX AMB SALSETA (2,4,11,13) FRUITA DEL TEMPS	22 BLEDA AMB PATATA AMANIDA AMB OLI D'OLIVA (11) BOTIFARRA DE PAGÈS AL FORN/ PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BROTS DE SOIA (6,11) IOGURT DE PROXIMITAT (7)	23 CREMA DE VERDURES (11) EMPANADA DE LLENTIES CASOLANA AMB AMANIDA (1,3) FRUITA DEL TEMPS
26 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AMANIT AMB OLI D'OLIVA (11) AVUI TRIEN ELS NENS: TORTEL-LINIS DE FORMATGE AMB SALSAS VEGETALS A ESCOLLIR (1,3,6,7,9) FRUITA DEL TEMPS	27 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS TRUITA DE TONYINA AMB BASTONETS DE COGOMBRE (3,4) FRUITA DEL TEMPS	28 ARRÒS DEL DELTA A LA CASSOLA AMB HORTALISSES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES, BLAT DE MORO I PASTANAGA (1,3,5,6,7,8,9,10,12,13,14) FRUITA DEL TEMPS	29 SOPA DE L'ÀVIA (1,3,6,9,12) PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA FREGIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES (2,4,13) FRUITA DEL TEMPS	30 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS AL FORN (1,6,9,11) FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA (11) POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA (1,3,6,7,8,9)
Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Ús de sal iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.				



Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...

Un cop al mes, unes postres casolanes

El 30 d'octubre celebrem **la Castanyada**, festa tradicional de Catalunya

Octubre és temporada de **moniato, carbassa i bolets!**