

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ÉS TEMPS DE CASTANYES!

Les castanyes ens recorden que la tardor ja és aquí. Són una excel·lent font de vitamines, minerals i fibra, ideals per a una alimentació equilibrada. A més, són de temporada i sostenibles.



1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROT DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7) 3
1P CREMA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIENTS (12) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 8	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 10
1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 21	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 16	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17
1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE TONYINA (3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 28	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CUSCÚS DE VERDURES I CIGRONS (1, T6, T10) 2P "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA (1, 7, 10, T3) GU AMANIDA VERDA PO FRUITA DE TEMPORADA 24
1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE TONYINA (3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 28	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P NUGGETS VEGETALS (1, 6, T3, T7, T9, T10, T11, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 30	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11) 31



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 310839489

APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes d'octubre:

FRUITES...



Pera



Magrana



Raïm



Caqui



Xirimoia



Carbassa

i també pomes, plàtans...

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Endivia



Porros



Bròquil

i també espinacs, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca