



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOURS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	-Crema de carbassa -Peix amb patates al forn. -Fruita del temps.	-Escudella amb verdures. -Pa amb tomàquet i formatge -Fruita del temps	-Bròquil o col amb ceba o pastanaga -Llenties -Iogurt natural	-Arròs amb bolets -ou dur -Fruita del temps.
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
-Escudella amb fideus integrals -Filet de peix a la planxa -Fruita del temps	-Crema de verdures -Truita de patata -Fruita del temps.	-Crema de carbassa amb blat de moro. -Filet de pollastre planxa -Fruita del temps.	-Col amb patata -Peix blau enfarinat -Fruita del temps	-Amanida de tomàquet i pastanaga ratllada amb olives -Croquetes vegetals al forn -Mató
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
-Bròquil amb pastanaga -Truita -Fruita del temps	-Crema de carbassa amb moniato i ceba -Peix -Fruita del temps.	-Arròs amb verdures . -ou a la planxa -Fruita del temps	-Escudella amb trossets de verdures -Llenties -Iogurt natural.	-Crema de verdures -Pa amb tomàquet i pernil -Fruita del temps amb canyella .
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
-Crema de pastanaga i ceba amb daus de pa torrat -Truita -Fruita del temps.	-Verdures al forn -Peix amb arròs -Fruita del temps.	-Col amb patata - cigrons amb un raig d'oli -Iogurt natural	-Espirals de pasta amb verdures -ou dur . -Fruita del temps .	-Crema de carbassa amb pèsol negre i ou dur -Fruita del temps
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
-Bròquil amb ceba . -remenat d'ou amb bolets -Fruita del temps.	-Crema de verdures -Peix amb patata -Fruita del temps.	-Amanida de fruita del temps -Truita de patata -Iogurt natural	-Escudella amb galets -Pollastre a la planxa -Fruita del temps.	-Pèsols amb ceba -Peix -Fruita del temps.

- Aprofitem el temps de moniatos, castanyes, carbasses i cols que són aliments molt nutritius i ens escalfen el cos per afrontar el canvi de temperatura de cara a l'arribada de l'hivern!
- Proposta elaborada per Eva Nuñez Marmol CAT443