



| DILLUNS 3 | DIMARTS 4 | DIMECRES 5 | DIJOUS 6 | DIVENDRES 7 |
|---|---|---|---|--|
| Crema de carbassó i patata Peix petit enfarinat Fruita del temps. | Saltat d'espínacs amb panses Ous durs farcits d'alvocat i tonyina Fruita del temps. | Amanida de tomàquet i olives Hummus amb verdures Fruita del temps | Pèsols amb pastanaga Truita Fruita del temps. | Amanida verda amb fruits secs Pa amb formatge Fruita del temps |
| DILLUNS 10 | DIMARTS 11 | DIMECRES 12 | DIJOUS 13 | DIVENDRES 14 |
| Arròs integral amb verdures Llenties amb un raig d'oli Fruita del temps. | Patata i mongeta amb pastanaga al vapor Peix blau Fruita del temps. | Festiu | Crema de verdures Truita de patata Fruita del temps. | Bledes amb patata Croquetes al forn Fruita del temps. |
| DILLUNS 17 | DIMARTS 18 | DIMECRES 19 | DIJOUS 20 | DIVENDRES 21 |
| Bròquil amb pastanaga Remenat d'ou amb ceba i tomàquet Fruita del temps. | Arròs integral amb verdures Filet de pollastre / Tempeh o tofu Fruita del temps. | Crema de carbassa . Peix blau Fruita del temps | Crema de verdures Sipies o calamarcets Fruita del temps. | Amanida verda amb fruita Crepes farcits de verdures i formatge Fruits secs |
| DILLUNS 24 | DIMARTS 25 | DIMECRES 26 | DIJOUS 27 | DIVENDRES 28 |
| Quinoa amb verdures Daus de pollastre / tofu tempeh Saltats Fruita del temps | Crema de verdures Truita Fruita del temps. | Amanida de tomàquet Cigrons amb un raig d'oli Iogurt natural . | Espinacs amb pastanaga Espirals de pasta integral o de llegum al pesto Fruita del temps | Verdures al forn Remenat d'ou amb bolets Fruita del temps. |
| DILLUNS 31 | | | | |
| Arròs integral amb bolets i verdures i fruits secs Fruita del temps. | | | | |

- Penseu que tant important és què mengem com el com ho mengem, un ambient tranquil i relaxat a l'hora del àpat és essencial per una bona digestió i aprofitament dels nutrients que ens ofereixen els aliments de temporada.
- Tardor, moment per donar al cos aliments càlids com tubercles, bolets, aliments de colors carabasses...tot això ens reconforta.
- Proposta elaborada per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443