



		DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
		Festiu	Crema de carbassa Peix Fruita del temps amb canyella .	Escalivada Torrada amb pa amb tomàquet i anxoves o tonyina o bonítol Fruita del temps.
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Trinxat de patata i col Truita Fruita del temps.	Crema de carbassa. Peix petit enfarinat Fruita del temps.	Arròs amb carbassa Filet de pollastre Fruita del temps.	Escudella Verdures de l'escudella i cigrons Fruita del temps	Amanida d'hivern amb ceba i olives Truita de patata Fruita del temps.
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Moniato escalivat Ou a la planxa Fruita del temps.	Espirals de pasta amb verdures I formatge . Fruita del temps amb canyella	Crema de verdures Truita de carxofa Fruita del temps.	Bròquil vapor . Tempeh a la planxa Fruita del temps.	Escudella de verdures amb fideus i lleties Iogurt natural amb fruita i canyella
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Crema de col i flor Sipia o calamarcets Fruita del temps cuita amb canyella o vainilla	Estofat de mongeta seca amb carbassa Ou dur Fruita del temps.	Carbassa al forn amb oli i romaní Peix Fruita del temps.	Escudella de verdures i pollastre o tofu Cigrons Iogurt natural.	Arròs amb verdures al curri . Truita Fruita del temps.
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
Crema de lleties vermelles amb carbassa Peix Fruita del temps.	Moniato escalivat Truita de carxofa Fruita del temps amb canyella .	Verdures al forn amb romesco Peix al forn Fruita del temps.	Patata amb col Hamburguesa vegetal o pollastre Fruita del temps.	

- > Aproveïteu els aliments de temporada, castanyes, moniatos, carbasses que són ideals per afrontar aquest canvi de temps.
- > Sabeu que tots ells ens aporten vitamina A que regenera les mucoses digestives i ens cuida la vista i la pell.
- > Proposta elaborada per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443