

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Cigrons estofats amb hortalisses · Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat · Fruita de temporada	2 · Crema de verdures · Fideuada de peix · Fruita de temporada	3 · Patata i espinacs · Gall d'indi morú amb amanida · logurt natural	4 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada
7 · Llacets amb salsa de bolets · Truita de patates i ceba amb amanida · Fruita de temporada	8 · Arròs a la milanesa · Rap al forn amb sofregit d'all i amanida · Fruita de temporada	9 · Amanida verda amb tonyina · Llenties estofades amb hortalisses · Fruita de temporada	10 · Crema de carbassó · Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal · logurt natural	11 · Patata i mongeta verda · Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida · Fruita de temporada
14 · Arròs amb tomàquet · Llenguadina al forn amb amanida · Fruita de temporada	15 · Crema de pastanaga · Cigrons amb samfaina i ou dur · Fruita de temporada	16 · Espirals amb salsa pesto d'espinacs · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada	17 · Patata, pèsols i pastanaga · Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet i amanida · logurt natural	18 · Sopa d'au amb pistons · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada
21 · Crema de carbassó · Llenties amb arròs · Fruita de temporada	22 · Macarrons integrals a la norma · Seitons al forn amb amanida · Fruita de temporada	23 · Minestra de verdures saltejada amb all · Estofat de gall d'indi amb salsa i cuscús · Fruita de temporada	24 · Mongetes blanques estofades amb hortalisses · Truita a la francesa amb amanida · logurt natural	25 · Patata i coliflor · Pernilets de pollastre al forn al curri amb amanida · Fruita de temporada
28 · Espaguetis a la carbonara · Gallineta al forn amb salsa verda i amanida · Fruita de temporada	29 · Paella de verdures i cigrons · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada	30 CASTANYADA · Crema de carbassa i moniato · Mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau · Fruita de temporada	31 	5

ALIMENTS DE LA TARDOR

A la tardor, gaudim d'aliments deliciosos i nutritius. Les carbasses i els moniatos són rics en vitamina A, mentre que les castanyes aporten fibra i minerals. També és època de bolets, que contenen unes substàncies anomenades beta-glucans, que ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari.

Us animem a incorporar-los a la vostra dieta per aprofitar-ne tots els seus nutrients.

