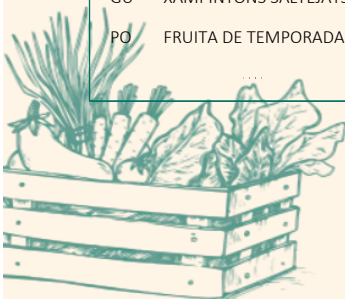


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)
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	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12, T3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATA "QUESADILLAS" DE VEDELLA ROSTIDA (1, 7, 10, T3) 2P GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)
27	28	29	30	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)



Tramusus
(13)



Mol·luscs
(14)

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