

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 	4 · Arròs amb oli d'oliva · Truita a la francesa · Poma, pera, plàtan	5 · Pasta blanca amb oli d'oliva · Pernilets de pollastre al forn · Poma, pera, plàtan	6 · Patata i mongeta verda · Rap al forn · logurt natural	7 · Crema de verdures · Magra d'au a la planxa · Poma, pera, plàtan
10 · Patata amb pastanaga · Llenguadina al forn · Poma, pera, plàtan	11 · Pasta refinada amb oli d'oliva · Llom a la planxa · Poma, pera, plàtan	12 · Arròs amb oli d'oliva · Truita a la francesa amb pastanaga bullida · Poma, pera, plàtan	13 · Crema de carbassa sense mongetes blanques · Gall dindi al forn · logurt natural	14 · Patata amb carbassó · Peix al forn · Poma, pera, plàtan
17 · Sopa de peix amb arròs · Truita a la francesa · Poma, pera, plàtan	18 · Mongeta tendra amb patata · Peix al forn · Poma, pera, plàtan	19 · Crema de pastanaga sense pa · Contracuixa de pollastre al forn · Poma, pera, plàtan	20 JORNADA ITÀLIA  · Crema de verdures · Llom al forn · logurt natural	21 · Pasta refinada amb carbassa · Gallineta al forn · Poma, pera, plàtan
24 · Patata i pastanaga sense pèsols · Truita a la francesa · Poma, pera, plàtan	25 · Crema de verdures · Peix al forn · Poma, pera, plàtan	26 · Arròs amb oli d'oliva · Truita a la francesa · Poma, pera, plàtan	27 · Sopa d'au amb pasta · Carn magre de porc a la planxa amb carbassó · logurt natural	28 · Patata i pastanaga · Lluç al forn · Poma, pera, plàtan

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita: poma, pera, plàtan.

Arriba el fred... i la vitamina C es converteix en la nostra millor aliada! Al novembre, fruites com la mandarina, la taronja o la magrana ens aporten una bona dosi de vitamina C, essencial per enfortir el sistema immunitari i ajudar-nos davant dels refredats. A més, aquestes fruites tenen un alt contingut en aigua i fibra, cosa que afavoreix la hidratació i el bon funcionament del sistema digestiu. Incorporar aquestes fruites a la nostra alimentació ens ajuda a mantenir-nos actius i saludables durant els mesos més freds!

