

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3  · Arròs amb salsa napolitana · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	4 · Arròs amb salsa napolitana · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	5 · Verdura de temporada al vapor · Cigrons amb espinacs · Fruita de temporada	6 · Patata i mongeta verda · Croquetes vegetals i amanida · Iogurt natural	7 · Crema de verdures · Espirals integrals amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
10 · Amanida verda · Llenties a la jardinera · Fruita de temporada	11 · Macarrons integrals amb salsa pesto d'espinacs · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada	12 · Paella de verdures · Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga · Fruita de temporada	13 · Crema de carbassa i mongetes blanques · Estofat de tofu amb xampinyons · Iogurt natural	14 · Coliflor amb beixamel · Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús · Fruita de temporada
17 · Sopa vegetal amb arròs · Truita de patates amb amanida · Fruita de temporada	18 · Minestra de verdures amb patata · Llenties estofades amb hortalisses · Fruita de temporada	19 · Crema de pastanaga amb crostons de pa · Truita a la francesa i amanida · Fruita de temporada	20 JORNADA ITÀLIA  · Amanida caprese · Lasanya vegetal · Panna cotta	21 · Verdura de temporada al vapor · Mongetes blanques estofades amb carbassa · Fruita de temporada
24 · Patata, pèsols i pastanaga · Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat i amanida · Fruita de temporada	25 · Crema de verdures · Fideuada de verdures i llegum · Fruita de temporada	26 · Arròs amb verdures · Nuggets vegetals amb amanida · Fruita de temporada	27 · Sopa vegetal amb pasta · Truita a la francesa amb verdures · Iogurt natural	28 · Verdura de temporada al vapor · Cigrons estofats · Fruita de temporada

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

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, pruna, raïm, mandarina, taronja, kiwi, 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!

