

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 	4 · Arròs amb salsa napolitana · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	5 · Cigrons amb espinacs · Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida · Fruita de temporada	6 · Patata i mongeta verda · Rap al forn amb salsa verda i amanida · Iogurt sense lactosa	7 · Crema de verdures sense lactis · Espirals integrals amb bolonyesa vegetal (formatge sense lactosa) · Fruita de temporada
10 · Llenties a la jardineria · Llenguadina a l'andalusa sense lactis amb amanida · Fruita de temporada	11 · Macarrons integrals amb salsa pesto d'espinacs (formatge sense lactosa) · Hamburguesa mixta 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 sense lactis · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Iogurt sense lactosa	14 · Coliflor amb beixamel sense lactosa · Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús · Fruita de temporada
17 · Sopa de peix 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 sense lactis amb crostons de pa · Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida · Fruita de temporada	20 <u>JORNADA ITÀLIA</u>  · Amanida caprese (formatge sense lactosa) · Lasanya formatge sense lactosa · Gelatina	21 · Mongetes blanques estofades amb carbassa · Gallineta arrebossada sense lactis amb amanida · Fruita de temporada
24 · Patata, pèsols i pastanaga · Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge sense lactosa gratinat i amanida · Fruita de temporada	25 · Crema de verdures sense lactis · Fideuada de peix · Fruita de temporada	26 · Arròs tres delícies · Croquetes de mill amb amanida · Fruita de temporada	27 · Sopa d'au amb pasta · Estofat de carn magre de porc amb verdures · Iogurt sense lactosa	28 · Cigrons estofats · Lluç al forn amb amanida · 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...

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

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!

