

| DILLUNS                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                                                                                                             | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                                        | <b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa napolitana</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                              | <b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons amb espinacs</li> <li>· Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>            | <b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata i mongeta verda</li> <li>· Rap al forn amb salsa verda i amanida</li> <li>· Iogurt natural</li> </ul>                                                                                   | <b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Espirals integrals amb bolonyesa vegetal</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                  |
| <b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties a la jardineria</li> <li>· Llenguadina a l'andalusa amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                           | <b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa pesto d'espinacs</li> <li>· Hamburguesa <b>vegetal</b> amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> | <b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella de verdures</li> <li>· Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                  | <b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i mongetes blanques</li> <li>· Estofat de gall dindi amb xampinyons</li> <li>· Iogurt natural</li> </ul>                                                                    | <b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Coliflor amb beixamel</li> <li>· Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>            |
| <b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Truita de patates amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                                    | <b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Minestra de verdures amb patata</li> <li>· Llenties estofades amb hortalisses</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                    | <b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga amb crostons de pa</li> <li>· Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> | <b>20</b> <u>JORNADA ITÀLIA</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida caprese</li> <li>· Lasanya <b>vegetal</b></li> <li>· Panna cotta</li> </ul> | <b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes blanques estofades amb carbassa</li> <li>· Gallineta arrebossada amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> |
| <b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata, pèsols i pastanaga</li> <li>· Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat i amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> | <b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Fideuada de peix</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                                                    | <b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies <b>sense carn</b></li> <li>· Nuggets vegetals amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                           | <b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pasta</li> <li>· Estofat de <b>seitan</b> amb verdures</li> <li>· Iogurt natural</li> </ul>                                                                                     | <b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats</li> <li>· Lluç al forn amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                                  |

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!

