

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3  · Arròs amb salsa napolitana · Tofu a la planxa amb amanida · Fruita de temporada	4 · Arròs amb salsa napolitana · Tofu a la planxa amb amanida · Fruita de temporada	5 · Verdura de temporada al vapor · Cigrons amb espinacs · Fruita de temporada	6 · Patata i mongeta verda · Croquetes veganes i amanida · Iogurt de soja	7 · Crema de verdures sense lactis · Espirals integrals amb bolonyesa vegetal sense formatge · Fruita de temporada
10 · Amanida verda · Llenties a la jardinera · Fruita de temporada	11 · Macarrons integrals amb salsa pesto d'espínacs sense formatge · Hamburguesa vegana amb amanida · Fruita de temporada	12 · Paella de verdures · Hummus i bastonets de pastanaga · Fruita de temporada	13 · Crema de carbassa i mongetes blanques sense lactis · Estofat de tofu amb xampinyons · Iogurt de soja	14 · Coliflor amb patata · Mandonguilles veganes amb salsa i cuscús · Fruita de temporada
17 · Sopa vegetal amb arròs · Croquetes veganes 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 sense lactis · Truita a la francesa i amanida · Fruita de temporada	20 <u>JORNADA ITÀLIA</u>  · Amanida de tomàquet, olives i enciam · Lasanya vegetal sense lactis · Gelatina	21 · Verdura de temporada al vapor · Mongetes blanques estofades amb carbassa · Fruita de temporada
24 · Patata, pèsols i pastanaga · Hamburguesa vegana i amanida · Fruita de temporada	25 · Crema de verdures sense lactis · Fideuada de verdures i llegum · Fruita de temporada	26 · Arròs amb verdures · Nuggets vegans amb amanida · Fruita de temporada	27 · Sopa vegetal amb pasta · Estofat de seitan amb verdures · Iogurt de soja	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!

