

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Salut amb fruites i verdures</b></p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària <b>Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018)</b> situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clemetines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p>					<p><b>1</b> Sopa de galets</p> <p>Bacallà a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>
	<p><b>4</b> Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Llenguadina andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>5</b> Verdura i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>6</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>7</b> Amanida de l'hort (s/fruits secs-pipes-sèsam)</p> <p>Estofat de patata i costella (s/fruits secs)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Truita de verdures amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>
<p><b>11</b> <span style="font-size: 4em; font-weight: bold;">FESTA</span> <b>12</b></p>					
	<p><b>13</b> Espirals oli i alfàbrega (s/fruits secs)</p> <p>Remenat d'ou amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>14</b> Trinxat de col i patata</p> <p>Salmó al forn amb tomàquet i alfàbrega</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>15</b> Hummus amb crudités (s/fruits secs-pipes-sèsam)</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>18</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida (s/f.secs)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>19</b> Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>
<p><b>20</b> Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Botifarra al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>21</b> Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/f.secs-pipes-sèsam)</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>22</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Truita francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>25</b> Amanida de poma sense pell (s/fruits secs-pipes-sèsam)</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>26</b> Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>	<p><b>27</b> Mongetes estofades amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>
	<p><b>28</b> Paella de verdures de temporada</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres i tomàquet (s/sèsam)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> Espaguetis amb salsa d'espínacs (s/fruits secs)</p> <p>Pollastre al forn(s/f.secs-pipes-sèsam) i amanida</p> <p>Fruita (no préssec, cireres, pell poma, pera)</p>			

**Salut i bon profit!**

