

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Salut amb fruites i verdures</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 Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) 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>1 Sopa de galets (s/ou)</p> <p>Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>4 Amanida d'hortalisses i llegum</p> <p>Espaguetis (s/ou) amb salsa de pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>5 Verdura i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada</p>	<p>6 Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>7 Amanida de l'hort</p> <p>Estofat de patata i llegum logurt ecològic</p>	<p>8 Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
<p>11 12</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTA</p>		<p>13 Verdures de temporada al forn</p> <p>Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega (s/formatge) logurt ecològic</p>	<p>14 Trinxat de col i patata</p> <p>Pit de gall dindi al forn amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus amb cruditès</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada</p>	
<p>18 Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida logurt ecològic</p>	<p>19 Sopa minestrone amb fideus (s/ou)</p> <p>Vedella a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>20 Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>21 Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada</p>	<p>22 Amanida de l'hort</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures Fruita de temporada</p>	
<p>25 Amanida de poma i pipes</p> <p>Lleties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada</p>	<p>26 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Vedella a la planxa amb salsa jardinera Fruita de temporada</p>	<p>27 Graellada de verdures de temporada</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>28 Paella de verdures de temporada</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb tomàquet i sèsam logurt ecològic</p>	<p>29 Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs</p> <p>Pollastre amb castanyes i amanida del temps Fruita de temporada i panellets (s/al·lèrg.)</p>	

Salut i bon profit!

