

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 Fruïtes 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>4 Espaguetis amb s.pastanaga (s/all) Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>5 Verdura i patata bullida Cigrons guisats amb comí (s/all-pebrot) Fruïta de temporada</p>	<p>6 Arròs integral amb salsa de tomàquet (s/all-pebrot) Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>7 Amanida de l'hort (s/pebrot) Estofat de patata i costella (s/all-pebrot) logurt ecològic</p>	<p>1 Sopa de galets Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>
	<p>11 12</p> <p style="text-align: center;">FESTA</p>		<p>13 Espirals amb oli i alfàbrega Remenat d'ou amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>14 Trinxat de col i patata (s/all) Salmó al forn (s/all) amb tomàquet i alfàbrega Fruïta de temporada</p>	<p>15 Hummus (s/all) amb cruditès Fricandó de vedella amb bolets (s/all-pebrot) Fruïta de temporada</p>
<p>18 Verdura tricolor del temps Pollastre amb herb. Proven. (s/all-pebrot), amanida logurt ecològic</p>	<p>19 Sopa minestrone amb fideus (s/all) Bacallà a la planxa amb mongetes seques Fruïta de temporada</p>	<p>20 Arròs integral caldós amb bolets (s/all) Botifarra al forn amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>21 Crema de porro i nap Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/all-pebrot) Fruïta de temporada</p>	<p>22 Saltat de cigrons amb verdures (s/all-pebrot) Truitada francesa amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	
<p>25 Amanida de poma i pipes (s/pebrot) Llenties amb arròs integral i toc de romaní (s/all-pebrot) Fruïta de temporada</p>	<p>26 Crema de carbassa i pastanaga Ous durs a la jardinera Fruïta de temporada</p>	<p>27 Mongetes estofades amb verdures (s/all-pebrot) Lluç al forn amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p>28 Paella de verdures de temporada (s/all-pebrot) Remenat de bolets (s/all) amb tomàquet i sèsam logurt ecològic</p>	<p>29 Espaguetis amb salsa d'espínacs (s/all) Pollastre amb castanyes (s/all-pebrot) i amanida Fruïta de temporada i panellets</p>	

Salut i bon profit!

