

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</p> <p>Bacallà a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>4 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Llenguadina andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Verdura i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Amanida de l'hort</p> <p>Estofat de patata i costella</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>8 Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Truita de verdures amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>11 12</p> <p>FESTA</p>		<p>13 Espirals oli i alfàbrega (s/formatge)</p> <p>Remenat d'ou amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>14 Trinxat de col i patata</p> <p>Salmó al forn amb tomàquet i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Hummus amb cruditès</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>19 Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Botifarra al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Truita francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>25 Amanida de poma i pipes</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Mongetes estofades amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Paella de verdures de temporada</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres amb tomàquet i sèsam</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>29 Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Pollastre amb castanyes i amanida del temps</p> <p>Fruita i panallets (s/al·lèrg.)</p>

Salut i bon profit!

