

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

Salut i bon profit!

