

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 Fruitess 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>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>4</b> Amanida d'hortalisses i llegum</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Tofu arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Amanida de l'hort</p> <p>Estofat de patata i llegum</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>8</b> Crema de bròquil</p> <p>Mongetes seques amb verdures i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>11 12</b> <b>FESTA</b></p>					<p><b>15</b> Hummus amb cruditès</p> <p>Arròs integral amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Tofu amb herbes provençals i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>19</b> Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Amanida de l'hort</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>Salut i bon profit!</b></p>	<p><b>25</b> Amanida de poma i pipes</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Graellada de verdures de temporada</p> <p>Mongetes estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Amanida d'hortalisses i llegum</p> <p>Paella de verdures de temporada</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>29</b> Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Hamburguesa de cigrons i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p>

