

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Salut amb fruites i verdures</i></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 <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>Bunyols de bacallà amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>
	<p><b>4</b> Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats amb comí Fruïta de temporada</p>	<p><b>6</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p><b>7</b> Amanida de l'hort</p> <p>Estofat de patata i costella logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Truïta de verdures amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>12</b></p> <p><b>FESTA</b></p>		<p><b>13</b> Espirals al pesto</p> <p>Remenat d'ou amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p><b>14</b> Trinxat de col i patata</p> <p>Salmó al forn amb tomàquet i alfàbrega Fruïta de temporada</p>	<p><b>15</b> Hummus amb cruditès</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets Fruïta de temporada</p>	
<p><b>18</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida logurt ecològic</p>	<p><b>19</b> Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Bacallà a la llauna Fruïta de temporada</p>	<p><b>20</b> Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Botifarra al forn amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p><b>21</b> Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties Fruïta de temporada</p>	<p><b>22</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Truïta francesa amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	
<p><b>25</b> Amanida de poma i pipes</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruïta de temporada</p>	<p><b>26</b> Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Mandonguilles a la jardineria Fruïta de temporada</p>	<p><b>27</b> Mongetes estofades amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps Fruïta de temporada</p>	<p><b>28</b> Paella de verdures de temporada</p> <p>Remenat de bolets i alls tendres amb tomàquet i sèsam logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Pollastre amb castanyes i amanida del temps Fruïta de temporada i panellets</p>	

**Salut i bon profit!**

