ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Proposta Sopars

escola BERGANTÍ
Centre concertat per la Generalitat de Catalunya

OCTUBRE

Salut amb fruites i verdures

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.

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.

Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, 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.

Salut i bon profit!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Pèsols saltats amb ceba Conill al forn amb tomàquet provençal Fruita natural de temporada
4 Sopa vegetal Llenties guisades Fruita natural de temporada	5 Amanida de rúcula i patata Daus de gall dindi marinats amb verdures Iogurt natural	6 Bròquil gratinat Ous al plat amb amanida del temps Fruita natural de temporada	7 Mongeta tendra saltada amb porro i ceba Calamars fregits amb trinxat de verdures Fruita natural de temporada	8 Arròs amb verdures Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita natural de temporada
11 FESTA	12	13 Amanida de tomàquet i formatge fresc Bacallà al forn amb llit de ceba i patata Fruita natural de temporada	14 Favetes saltades amb ceba Broquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita natural de temporada	15 Sopa de ceba Creps de verdures i amanida variada Fruita natural de temporada
18 Pasta integral amb oli d'oliva, all i gambetes Remenat de puntes d'espàrrecs amb amanida Fruita natural de temporada	19 Crema de coliflor Filet de porc a la planxa amb enciam de colors Fruita natural de temporada	20 Sopa de peix Croquetes variades amb pebrot verd Fruita natural de temporada	21 Amanida de temporada amb poma i codony Verat al forn amb verdures Iogurt natural amb ametlles torrades	22 Daus d'albergínia andalusa Arròs amb bolets Fruita natural de temporada
25 Sopa de verdures amb fideus Sípia a la planxa amb enciams variats Fruita natural de temporada	26 Arròs saltejat amb brots i champinyons Patates farcides de tofu i verduretes Fruita natural de temporada	27 Amanida de canonges amb nous Quiche de verdures i formatge Iogurt natural	28 Verdures de temporada al vapor Hamburguesa mixta amb ceba i poma saltada Fruita natural de temporada	29 Crema de carbassa Truita de verdures amb xips de moniato Fruita natural de temporada

FROCA since 1966
www.froca.cat
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT