

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 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 <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 (s/al·lèrg.) amb amanida (no enciam) Fruita de temporada</p>
	<p><b>4</b> Amanida d'hortalisses i llegum (s/fruits secs-pipes-sèsam)</p> <p>Espaguetis (s/ou) amb salsa de pastanaga Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb amanida (no enciam) Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Amanida de l'hort (s/f. secs-pipes-sèsam)</p> <p>Estofat de patata i llegum (s/fruits secs) logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Truita de verdures amb amanida del temps (no enciam) Fruita de temporada</p>
<b>11</b>		<b>12</b>		<p><b>13</b> Espirals oli i alfàbrega (s/fruits secs)</p> <p>Remenat d'ou amb amanida del temps (no enciam) logurt ecològic</p>	<p><b>14</b> Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada</p>
<b>FESTA</b>					
	<p><b>18</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Truita amb herbes provençals i amanida (no enciam) logurt ecològic</p>	<p><b>19</b> Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida (no enciam) Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/f.secs-pipes-sèsam) Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Truita francesa amb amanida del temps (no enciam) Fruita de temporada</p>
	<p><b>25</b> Amanida de poma (s/fruits secs-pipes-sèsam)</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Ous durs a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Graellada de verdures de temporada</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Fruita 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 (s/fruits secs)</p> <p>Hamburguesa de cigrons i amanida del temps Fruita de temporada i panellets (s/al·lèrg.)</p>

**Salut i bon profit!**

