

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

6 Macarrons integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita de carbassó
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8 Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12

FESTIU

13 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Crema de xocolata La Fageda

14 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16 Sopa de pollastre amb pistons

Truita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

20 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

21 Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22 Espirals integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Truita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26 Macarrons integrals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb salsa teriyaki

Fruita del temps

27 Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons saltats amb bacó,
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

29 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

30

FESTIU DE LLIBRE DISPOSICIÓ

Castanyada

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

6 Macarrons integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Hummus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Truita de carbassó
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8 Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Hamburguesa de falafel a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Crema de xocolata La Fageda

14 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa de falafel a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16 Sopa de pollastre amb pistons

Truita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

20 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

21 Carbassó gratinat amb formatge

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

22 Espirals integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Truita a la francesa
amb xampinyons

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26 Macarrons integrals a la carbonara
amb xampinyons i crema de llet

Salmó al forn
amb salsa teriyaki

Fruita del temps

27 Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Hamburguesa de falafel a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons saltats amb bacó,
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

29 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i olives

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIBRE
DISPOSICIÓ**

Castanyada

OCTUBRE 2026

MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Delícies de soja amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

6 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Hummus de cigrons casolà amb bastonets

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Trita de carbassó amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Hamburguesa de falafel a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Crema de xocolata La Fageda

14 Arròs saltat amb pèsols i ceba

Delícies de soja amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa de falafel a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16 Sopa de pollastre amb pistons

Trita de patates i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Tires de mozzarella fregida amb enciam i olives

Fruita del temps

20 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

21 Carbassó gratinat amb formatge

Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

22 Espirals integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Trita a la francesa amb xampinyons

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

26 Macarrons integrals a la carbonara amb xampinyons i crema de llet

Delícies de soja amb salsa teriyaki

Fruita del temps

27 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Hamburguesa de falafel a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons saltats amb bacó, pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida amb enciam i olives

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIBRE DISPOSICIÓ**

Castanyada

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Delícies de soja
amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

6

Macarrons integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Hummus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

7

Albergínia al forn
amb formatge gratinat

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

logurt de La Fageda

8

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Hamburguesa de falafel a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12

FESTIU

13

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Crema de xocolata La Fageda

14

Arròs saltat amb pèsols i ceba

Delícies de soja amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa de falafel a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16

Sopa vegetal amb pistons

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Croquetes de bolets
amb enciam i olives

Fruita del temps

20

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

21

Carbassó gratinat amb formatge

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

logurt de La Fageda

22

Tomàquet provençal

Espirals integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Fruita del temps

23

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26

Macarrons integrals
amb xampinyons i crema de llet

Delícies de soja
amb salsa teriyaki

Fruita del temps

27

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Hamburguesa de falafel a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons saltats
amb pastanaga i pebrot

logurt de La Fageda

29

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i olives

Fruita del temps

30

FESTIU DE LLIBRE DISPOSICIÓ

Castanyada

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

*Lluç al forn amb salsa d'ametlles**

Fruita del temps

6 **Macarrons integrals*** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat* amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana* de formatge amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 **Crema de carbassó amb oli d'oliva**

Cigrons amb tomàquet

Crema de xocolata La Fageda

14 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16 Sopa de pollastre amb **pasta***

Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

20 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella* amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

21 **Cigrons amb curri**

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22 Espirals **integrals*** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Truita a la francesa amb xampinyons

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

26 **Macarrons integrals*** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Salmó al forn amb salsa *teriyaki*

Fruita del temps

27 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Llom de porc arrebossat* amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons saltats amb bacó, pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIBRE DISPOSICIÓ**

Castanyada

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

* Producte sense lactosa

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

6 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i **formatge sense lactosa**

Pit de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

8 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de **formatge sense lactosa** amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

14 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16 Sopa de pollastre amb pistons

Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

20 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

21 Lenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

logurt de La Fageda sense lactosa

22 Espirals integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i **formatge sense lactosa**

Truita a la francesa amb xampinyons

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb bacó i oli d'oliva

Salmó al forn amb salsa teriyaki

Fruita del temps

27 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Llom de porc arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons saltats amb bacó, pastanaga i pebrot

logurt de La Fageda sense lactosa

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIBRE DISPOSICIÓ**

Castanyada

OCTUBRE 2026

MENÚ SENSE PROTEÏNA LÀCTICA

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

* Producte sense lactosa

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

6 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet (*sense formatge*)

Pit de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet

Postres de soja

8 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de verdures amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Postres de soja

14 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16 Sopa de pollastre amb pistons

Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

20 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

21 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

Postres de soja

22 Espirals integrals amb pesto d'alfàbrega i pinyons (*sense formatge*)

Truita a la francesa amb xampinyons

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb bacó i oli d'oliva

Salmó al forn amb salsa teriyaki

Fruita del temps

27 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Gall dindi arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons saltats amb bacó, pastanaga i pebrot

Postres de soja

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

Castanyada

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

* Producte sense ou

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies amb pèsols,
pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

6

Pasta* amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i carbassa

Gall dindi a la planxa
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge
amb enciam i pipes

Fruita del temps

12

FESTIU

13

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Crema de xocolata La Fageda

14

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

15

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb **pasta***

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

20

Bròquil amb patates i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

21

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22

Pasta* amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

Gall dindi a la planxa
amb xampinyons

Fruita del temps

23

Crema de carbassa i moniato
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26

Pasta* a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Salmó al forn
amb salsa *teriyaki*

Fruita del temps

27

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pipes

Fruita del temps

28

Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons saltats amb bacó,
pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

29

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

30

**FESTIU DE LLIBRE
DISPOSICIÓ**

Castanyada

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Gall dindi amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

6 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Pit de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

7 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i carbassa

Trita de carbassó amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

8 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge amb enciam i pipes

Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Cigrons amb tomàquet

Crema de xocolata La Fageda

14 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Pit de pollastre amb samfaina de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

15 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

16 Sopa de pollastre amb pistons

Trita de patates i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

20 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

21 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

Iogurt de La Fageda

22 Espirals integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Trita a la francesa amb xampinyons

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

26 Macarrons integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Pit de pollastre al forn amb salsa teriyaki

Fruita del temps

27 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Llom de porc arrebossat amb enciam i pipes

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Cigrons saltats amb bacó, pastanaga i pebrot

Iogurt de La Fageda

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

30 **FESTIU DE LLIBRE DISPOSICIÓ**

Castanyada

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Pèsols amb pernil
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

6 Bròquil amb patates
Seitons enfarinats amb amanida
Fruita del temps

7 Sopa d'arròs
Albergínia farcida de tonyina
Fruita del temps

1 Sopa de ceba
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

2 Amanida variada
Quiche d'espàrrecs i formatge de cabra amb amanida
Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Quinoa amb verdures
Orada al forn amb ceba
Fruita del temps

14 Crema de pastanaga
Ou escalfat amb patates i pernil serrà
Fruita del temps

15 Saltat d'espàrrecs
Salmó al forn amb arròs
logurt natural

16 Carxofes amb pernil
Paninis de formatge amb amanida
Fruita del temps

19 Espinacs a la catalana
Crestes casolanes amb amanida
logurt natural

20 Arròs amb verdures
Truita a la francesa amb amanida
Fruita del temps

21 Crema de carbassa
Seitons amb tomàquet
Fruita del temps

22 Bròquil gratinat
Hamburguesa de cigrons casolana
Fruita del temps

23 Lasanya de carbassó
Ous remenats amb xampinyons i amanida
Fruita del temps

26 Cuscús amb verdures
Truita de formatge amb amanida
Fruita del temps

27 Pèsols amb patates
Broqueta de gall dindi amb salsa *teriyaki*
Fruita del temps

28 Sopa de ceba
Hamburguesa de lluç casolana amb amanida
Fruita del temps

29 Nyoquis de carbassa
Corball al forn
Fruita del temps

30 Guacamole amb *dips* de blat de moro
Fajita de pollastre amb *pico de gallo*
logurt natural

Informació nutricional: ARRIBA LA TARDOR... I LES CASTANYES!

Amb l'arribada de la tardor també apareix un dels aliments més típics d'aquesta època: les castanyes!

A Catalunya són especialment protagonistes durant la Castanyada, però, a més de ser tota una tradició, sabeu què ens aporten? Si bé formen part del grup de la fruita seca, tenen una composició diferent de les ametlles, les nous o les avellanes. Contenen menys greix i destaquen pel seu contingut en hidrats de carboni, que ens proporcionen energia per afrontar les activitats del dia a dia. També aporten fibra, que contribueix al bon funcionament intestinal i afavoreix la sensació de sacietat, a més d'una petita quantitat de proteïnes.

Les castanyes també aporten vitamines del grup B i minerals com el potassi, que contribueixen al funcionament normal del sistema nerviós i muscular. A més, contenen poc sodi, no contenen colesterol i els seus greixos són principalment insaturats, amb presència d'omega-3 i omega-6, beneficiosos, dins d'una alimentació equilibrada, per a la salut cardiovascular.

Les podem menjar torrades, bullides o bé incorporar-les a receptes dolces i salades. Com que són un aliment de temporada, la tardor és el moment ideal per gaudir-ne!

