



alimentar la teua vida solidàriament
 alimentar tu vida solidariamente
 enrich your life by helping others

octubre Hipocàloric

Els **llegums** són un aliment molt antic, nutricionalment molt complet i fàcils de preparar, i a més poden utilitzar com una alternativa a la carn gràcies al seu alt valor nutricional i contingut en proteïnes. Aporten energia diària i són una eina per al desenvolupament dels ossos i de les dents. Es recomana menjar llegums entre **2 i 3 vegades a la setmana**, ja que contribueixen a afavorir el creixement i al desenvolupament dels més petits gràcies al conjunt de micronutrients que aporten a l'organisme.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1		2			
				Crema de carbassa		Mongetes tendres amb patata			
				Pollastre rostit amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro)		Fideua del mar (sipia, calamar i musclos amb verdures)			
				Fruita de temporada/proximitat		Fruita de temporada/proximitat			
5		6		7		8		9	
Amanida de cigrons (ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet)		Amanida de pasta (espirals integres) amb tomàquet, cogombre, brots de soja i enciam		Vichyssoise		Arròs del Delta amb verdures (ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, all, mongeta tendre)		Bròquil amb patata	
Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre)		Bacallà al forn amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)		Estofat de gall dindi amb xampinyons i pèsols		Truita francesa i amanida (enciam, espinacs i pastanaga)		Mandonguilles de vedella a la jardinera	
Fruita de temporada/proximitat		Fruita de temporada/proximitat		Fruita de temporada/proximitat		logurt natural sense sucre		Fruita de temporada/proximitat	
12		13		14		15		16	
FESTIU		Arròs amb tomàquet		Crema de verdures de temporada (porro, carbassa, espinacs i pastanaga)		Llenties estofades (caba, pastanaga, cabassó, tomaquet, i pebrot)		Brou de pollastre amb verdures	
		Lluç al forn amb salsa verda i amanida (enciam, pastanaga, olives negres)		Pollastre rustit amb poma i verdures		Truita de espinacs amb amanida (enciam, tomàquet, col llombarda)		Pizza de pernil de gall dindi, tomàquet i formatge amb amanida (enciam, olives verdes, col llombarda)	
		Fruita de temporada/proximitat		logurt natural sense sucre		Fruita de temporada/proximitat		Fruita de temporada/proximitat	
19		20		21		22		23	
Crema de cigrons amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)		Arròs amb verdures (ceba, mongeta tendra, pebrot, blat de moro)		Pastas integral con tomàquet		Amanida de verdures (tomàquet, ceba tendre, tonyina i olives negres)		Crema de carbassó	
Hamburguesa amb amanida (enciam, espinacs, col llombarda)		Bacalla al forn amb amanida (enciam, tomàquet)		Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga, espàrrec)		Guisat de mongetes seques amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)		Cuixa de pollastre estofat amb xampinyons	
Fruita de temporada/proximitat		Fruita de temporada/proximitat		logurt natural sense sucre		Fruita de temporada/proximitat		Fruita de temporada/proximitat	
26		27		28		29		30	
Macarrons integrals amb salsa napolitana (Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot)		Pèsols saltejats amb ceba, pastanaga i bolets		Sopa de verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)		Saltejat de llenties amb verdures de temporada (ceba, carbassó, pebrot)		Menú Especial Castanyada	
Lluç al forn amb samfaina		Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brotes de soja)		Pollastre rostit amb amanida (enciam, col llombarda, bat de moro)		Mandonguilles vegetariana amb amanida			
Fruita de temporada/proximitat		Fruita de temporada/proximitat		Fruita de temporada/proximitat		logurt natural sense sucre			