

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta integral a la bolonyesa vegetal - logurt natural	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta integral a la norma - Rap a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Cigrons estofats - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa - Fogoner al forn al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Pèsols amb patata - Truita a la francesa amb amanida variada - logurt natural	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 - Llenties estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida variada - Fruita de temporada	14 - Pasta integral a la carbonara - Hamburguesa vegetal amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Mongetes saltejades amb all i julivert - logurt natural	17 - Minestra de verdures - Salmó al forn amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures - Truita a la francesa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Cigrons saltejats amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta integral amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural	24 - Mongetes estofades - Verat a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Llenties estofades - Truita de carbassó amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus integrals - Cigrons amb samfaina i ou dur - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb amanida variada - Pastís de xocolata	31

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.

