

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Espinacs saltejats amb panses i all · Macarrons integrals amb bolonyesa de carn · Fruita de temporada	4 · Arròs tres delícies · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, olives negres y pastanaga · Fruita de temporada	5 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Salmó al forn amb salsa y amanida d'enciam, remolatxa i cogombre · Fruita de temporada	6 · Sopa de pistons · Pinxos de gall dindi amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet · Iogurt natural sense sucre	7 · Patata i mongeta verda · Pollastre a la caçadora amb cuscús · TRIA LA FRUITA
10 · Fideuà de verdures · Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	11 <u>MEAT LESS DAY</u> · Cigrons estofats amb verdures · Hamburguesa vegana amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja · Fruita de temporada	12 · Patata i coliflor · Llenguadina a l'andalusa amb amanida d'enciam, cogombre i olives negres · Fruita de temporada	13 · Arròs amb verdures · Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet · Iogurt natural sense sucre	14 · Pèsols amb pernil · Rodó de gall dindi amb verdures saltejades · TRIA LA FRUITA
17 · Arròs amb sofregit de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre · Fruita de temporada	18 · Espaguetis integrals a la norma · Rap en salsa verda acompanyat de pèsols i ou dur · Fruita de temporada	19 · Llenties estofades amb verdures · Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	20 · Crema de verdures · Blanqueta de gall dindi amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa · Iogurt natural sense sucre	21 · Verdures tricolor · Estofat de vedella amb pastanaga, xampinyons i pèsols · TRIA LA FRUITA
24 · Paella de verdures · Seitó fregit en tempura amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	25 · Sopa de pasta integral · Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja · Fruita de temporada	26 <u>JORNADA ITALIANA</u> · Pizza napolitana · Lasanya vegetal · Tiramisú	27 · Patata amb bròquil gratinat · Mandonguilles de carn amb xampinyons i pastanaga · Iogurt natural sense sucre	28 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre · TRIA LA FRUITA

* Tota la pasta serà integral i d'origen ecològic

* Els dijous podran escollir iogurt natural sense sucre o fruita

LA REMOLATXA

La remolatxa és una arrel que creix sota terra i té un color vermell fosc o porpra. És dolça, té moltes vitamines i ens dona molta energia per jugar i aprendre.

Una de les grans virtuts de la remolatxa és la seva versatilitat a la cuina. Es pot menjar crua, ratllada en amanides; bullida o rostida, com a acompanyament; en cremes calentes o fins i tot en suc i batuts. També és ideal per fer hummus de remolatxa o per afegir un toc de color natural a pastissos i pans. A més, les seves fulles també es poden cuinar i són molt bones saltejades com si fossin espinacs o bledes

Aquest novembre, atreveix-te a tastar-la!

