

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 - Espinacs saltejats amb panses i all Pasta sense gluten amb bolonyesa de carn - Fruita de temporada	4 - Arròs tres delícies - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, olives negres i pastanaga - Fruita de temporada	5 - Mongetes blanques (sense traces de gluten) estofades amb verdures - Salmó al forn (sense salsa) amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre - Fruita de temporada	6 - Sopa de pasta sense gluten Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet - logurt natural sense sucre	7 - Patata i mongeta verda - Pollastre a la caçadora amb arròs - TRIA LA FRUITA
10 Pasta sense gluten amb verdures - Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro - Fruita de temporada	11 <u>MEAT LESS DAY</u> - Cigrons (sense traces de gluten) 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 (farina sense gluten) 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 - logurt 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 Pasta sense gluten a la norma - Rap en salsa verda sense gluten acompanyat de pèsols i ou dur - Fruita de temporada	19 - Llenties (sense traces de gluten) estofades amb verdures Croquetes d'arròs i mill sense gluten 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 - logurt natural sense sucre	21 - Verdures tricolor - Estofat de vedella amb pastanaga, xampinyons i pèsols - TRIA LA FRUITA
24 - Paella de verdures Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives - Fruita de temporada	25 - Sopa de pasta sense gluten - Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja - Fruita de temporada	26 <u>JORNADA ITALIANA</u> Pizza sense gluten napolitana Lasanya vegetal sense gluten Pastís sense al·lèrgens	27 - Patata amb bròquil gratinat - Mandonguilles de carn amb xampinyons i pastanaga - logurt natural sense sucre	28 - Mongetes blanques (sense traces de gluten) estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre - TRIA LA FRUITA

LA REMOLATXA

La remolatxa és una arrel que creix sota terra i té un color vermell fosc o porpra. És dolça, té molts vitamines i ens dóna 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!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 - Espinacs saltejats amb panses i all Pasta sense ou amb bolonyesa de carn - Fruita de temporada	4 - Arròs tres delícies (sense ou) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, olives negres i 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 pasta sense ou - Pinxos de gall dindi amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet - logurt natural sense sucre	7 - Patata i mongeta verda - Pollastre a la caçadora amb cuscús - TRIA LA FRUITA
10 Pasta sense ou de verdures Gall dindi a la planxa 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 (sense ou) 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 - logurt natural sense sucre	14 - Pèsols amb pernil - Rodó de gall dindi amb verdures saltejades - TRIA LA FRUITA
17 - Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre - Fruita de temporada	18 Pasta sense ou a la norma - Rap en salsa verda acompanyat de pèsols (sense ou) - Fruita de temporada	19 - Llenties estofades amb verdures Croquetes d'arròs i mill sense ou 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 - logurt 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 (sense ou) amb amanida d'enciam, tomàquet i olives - Fruita de temporada	25 - Sopa de pasta sense ou - Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja - Fruita de temporada	26 <u>JORNADA ITALIANA</u> Pizza sense al·lèrgens napolitana - Lasanya vegetal (pasta sense ou) Pastís sense al·lèrgens	27 - Patata amb bròquil gratinat - Mandonguilles de carn amb xampinyons i pastanaga - logurt natural sense sucre	28 - Mongetes blanques estofades amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre - TRIA LA FRUITA

LA REMOLATXA

La remolatxa és una arrel que creix sota terra i té un color vermell fosc o porpra. És dolça, té molts vitamines i ens dóna 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!



SENSE LACTOSA

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 (sense pernil dolç) - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, olives negres i pastanaga - Fruita de temporada	5 - Mongetes blanques estofades amb verdures - Salmó al forn (sense salsa) amb 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 logurt natural sense lactosa	7 - Patata i mongeta verda - Pollastre a la caçadora amb cuscús - TRIA LA FRUITA
10 - Fideuà de verdures Truita a la francesa (sense formatge) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro - Fruita de temporada	11 MEAT LESS DAY - 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 logurt natural sense lactosa	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 (sense làctics) acompanyat de pèsols i ou dur - Fruita de temporada	19 - Llenties estofades amb verdures Croquetes d'arròs i mill sense lactosa 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 logurt natural sense lactosa	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 JORNADA ITALIANA Pizza sense al·lèrgens a la napolitana amb formatge sense lactosa - Lasanya vegetal amb formatge sense lactosa Pastís sense al·lèrgens	27 - Patata amb bròquil (sense formatge) - Mandonguilles de carn amb xampinyons i pastanaga logurt natural sense lactosa	28 - Mongetes blanques estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre - TRIA LA FRUITA

LA REMOLATXA

La remolatxa és una arrel que creix sota terra i té un color vermell fosc o porpra. És dolça, té molts vitamines i ens dóna 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!



DILLUNS

3

- Espinacs saltejats amb panses i all
- Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
- Fruita de temporada

DIMARTS

4

- Arròs tres delícies
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, olives negres i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMECRES

5

- Mongetes blanques estofades amb verdures
- Salmó al forn (**sense salsa**) amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada

DIJOUS

6

- Sopa de pistons
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

7

- Patata i mongeta verda
- Pollastre a la caçadora amb **arròs**
- TRIA LA FRUITA

10

- Fideuà de verdures
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada

11

MEAT LESS DAY

- 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 (farina sense al·lèrgens)** 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
- logurt 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 (**sense fruits secs i sèsam**) acompanyat de pèsols i ou dur
- Fruita de temporada

19

- Llenties estofades amb verdures
- Croquetes de pollastre (**sense fruits secs i sèsam**) 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
- logurt 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 (farina sense al·lèrgens)** 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

JORNADA ITALIANA

- **Pizza sense al·lèrgens** napolitana
- Lasanya vegetal (**sense traces de sèsam**)
- **Pastís sense al·lèrgens**

27

- Patata amb bròquil gratinat
- Mandonguilles de carn amb xampinyons i pastanaga
- logurt natural sense sucre

28

- Mongetes blanques estofades amb verdures
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- TRIA LA FRUITA

LA REMOLATXA

La remolatxa és una arrel que creix sota terra i té un color vermell fosc o porpra. És dolça, té molts vitamines i ens dóna 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!



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 i pastanaga · Fruita de temporada	5 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Pollastre a la planxa amb 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 · logurt 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 · Gall dindi a la planxa 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 · logurt 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 · Pollastre a la planxa 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 · logurt natural sense sucre	21 · Verdures tricolor · Estofat de vedella amb pastanaga, xampinyons i pèsols · TRIA LA FRUITA
24 · Paella de verdures · Gall dindi a la planxa 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 · logurt natural sense sucre	28 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre · TRIA LA FRUITA

LA REMOLATXA

La remolatxa és una arrel que creix sota terra i té un color vermell fosc o porpra. És dolça, té molts vitamines i ens dóna 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!



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 i pastanaga - Fruita de temporada	5 - Mongetes blanques estofades amb verdures - Salmó (sense traces de marisc) 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 - logurt 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 (sense traces de marisc) 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 - logurt 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 (sense traces de marisc) 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 - logurt natural sense sucre	21 - Verdures tricolor - Estofat de vedella amb pastanaga, xampinyons i pèsols - TRIA LA FRUITA
24 - Paella de verdures - Seitó (sense traces de marisc) 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 - logurt natural sense sucre	28 - Mongetes blanques estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre - TRIA LA FRUITA

LA REMOLATXA

La remolatxa és una arrel que creix sota terra i té un color vermell fosc o porpra. És dolça, té molts vitamines i ens dóna 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!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 - Espinacs saltejats amb panses i all - Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal - Fruita de temporada	4 - Arròs tres delícies (sense pernil dolç) - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, olives negres i 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 (sense brou de carn) - Pinxos de gall dindi amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet - logurt natural sense sucre	7 - Patata i mongeta verda - Pollastre a la caçadora amb cuscús - TRIA LA FRUITA
10 - Fideuà de verdures (sense brou de carn) - 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 - logurt natural sense sucre	14 - Pèsols (sense 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 - logurt natural sense sucre	21 - Verdures tricolor - Estofat de vedella amb pastanaga, xampinyons i pèsols - TRIA LA FRUITA
24 - Paella de verdures (sense brou de carn) - Seitó fregit en tempura amb amanida d'enciam, tomàquet i olives - Fruita de temporada	25 - Sopa de pasta integral (sense brou de carn) - 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 Pollastre a la planxa amb xampinyons i pastanaga - logurt natural sense sucre	28 - Mongetes blanques estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre - TRIA LA FRUITA

LA REMOLATXA

La remolatxa és una arrel que creix sota terra i té un color vermell fosc o porpra. És dolça, té molts vitamines i ens dóna 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!



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 · logurt 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 · logurt 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 <u>Arròs amb verdures (carbassó i xampinyons)</u> · 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 · logurt 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 · logurt natural sense sucre	28 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre · TRIA LA FRUITA

LA REMOLATXA

La remolatxa és una arrel que creix sota terra i té un color vermell fosc o porpra. És dolça, té molts vitamines i ens dóna 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!

