

### DILLUNS

2



### DIMARTS

3

- Arròs amb bolets i verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

### DIJOUS

5

- Sopa de fideus **ecològics**
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural

### DIVENDRES

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

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

10

#### MEAT LESS DAY

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Rodó de gall dindi amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- Espaguetis **integrals** a la norma
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

#### DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- Pizza Margarita
- Calamars a la romana amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques saltejades
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- Sopa de taurons **ecològics**
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- Bròquil gratinat
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades
- logurt natural

27

- Paella de verdures
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

30

- Sopa de pollastre
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

### 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 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

|    |                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  |                                                                                                                                                                                                                                             | 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb bolets i verdures (sense ceba ni carbassó) (2)</li> <li>Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                              | 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons estofats (sense sofregit de tomàquet)</li> <li>Truita la francesa amb saltejat d'espàrrecs i pernil (14)</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                             | 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pasta sense gluten (sense ceba)</li> <li>Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet</li> <li>logurt natural</li> </ul> | 6  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de mongeta tendra i pèsols</li> <li>Pollastre a la planxa amb arròs integral (3)</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                                    |
| 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus sense gluten amb verdures saltejades (sense ceba ni carbassó)</li> <li>Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul> | 10 | <p><b>MEAT LESS DAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb xampinyons i oli (10)</li> <li>Hamburguesa vegetal sense gluten amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul> | 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i coliflor</li> <li>Bacallà al forn (sense salsa de tomàquet) amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga (4)</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                          | 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb verdures (sense ceba)</li> <li>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet (5)</li> <li>logurt natural</li> </ul>  | 13 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pèsols amb pernil</li> <li>Gall dindi a la planxa amb verdures saltejades (sense ceba ni carbassó) (14)</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                   |
| 16 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs blanc amb all, oli i orenga (6)</li> <li>Truita d'albergínia (6) amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                              | 17 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb verdures saltejades (7)</li> <li>Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                        | 18 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis sense gluten saltejats amb all, xampinyons, albergínia i formatge ratllat</li> <li>Rap a la planxa amb amanida de tomàquet, cogombre i olives (8)</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul> | 19 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Cigrons amb espinacs i ou dur (sense salsa de tomàquet ni ceba) (9)</li> <li>logurt natural</li> </ul>                     | 20 | <p><b>DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Base pizza sense gluten (15).</li> <li>Calamar a la planxa amb all i julivert amb guarnició d'amanida d'enciam i olives</li> <li>Macedònia</li> </ul> |
| 23 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb all i julivert</li> <li>Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                               | 24 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideus sense gluten (sense ceba)</li> <li>Pollastre al forn/planxa amb oli i herbes amb amanida d'enciam, remolatxa i col llombarda</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>             | 25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròquil i pastanaga</li> <li>Cigrons saltejats (sense ceba) amb amanida de tomàquet i cogombre</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                                               | 26 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Vedella a la planxa amb arròs i albergínia a la planxa (14)</li> <li>logurt natural</li> </ul>                             | 27 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb verdures (sense ceba, carbassó ni salsa de tomàquet) (12)</li> <li>Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</li> <li>Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>     |

30. Sopa de pollastre amb pasta sense gluten (sense ceba)
- Gall dindi a la planxa (13) amb amanida de tomàquet, cogombre i enciam
  - Fruita de temporada

1: Si hi ha ceba sense gluten i salsa de tomàquet sense gluten es pot posar: Macarrons sense gluten a la bolonyesa de carn.  
 2: Si la ceba NO CONTÉ traces de gluten es pot mantenir el plat original.  
 3: Pollastre a la caçadora, es pot mantenir si s'elabora amb ceba sense traces de gluten.  
 4: Bacallà al forn amb salsa de tomàquet (si la ceba i la salsa són sense traces de gluten).  
 5: El pollastre a l'allet, es pot mantenir si s'elabora amb ceba sense traces de gluten.  
 6: Si la salsa de tomàquet és sense gluten es pot mantenir el plat basal. La truita es pot mantenir de carbassó, si el carbassó no porta traces de gluten.  
 7: Si lleties estofades no contenen traces i la ceba, salsa de tomàquet i carbassó són sense gluten es pot mantenir la recepta tradicional.  
 8: Si el Fogonero es realitza amb ceba sense traces de gluten, es pot mantenir la recepta tradicional.  
 9: Cigrons amb espinacs i ou dur, es pot mantenir la recepta si es cuina amb ceba sense gluten.  
 10: Mongetes estofades, cal veure si contenen traces de gluten. En cas que no tinguin gluten es podrien cuinar, evitant la ceba a daus i el carbassó que si que en tenen.  
 12: La paella es pot mantenir si es cuina amb salsa de tomàquet i verdures (ceba i carbassó) sense traces de gluten.  
 13: Si l' estofat s'elabora amb ceba sense traces de gluten es pot mantenir l'elaboració basal.  
 14: Totes les guarnicions de verdures saltejades es pot fer ús de la base Ratatouille i Carbassó a rodanxes al forn del proveïdor PRO a PRO, ja que no contenen gluten.  
 15: Base de pizza sense gluten amb tomàquet triturat, orenga, xampinyons, pernil dolç o bacó i formatge ratllat

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!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2



3

- Arròs amb bolets i verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

5

- Sopa de fideus **ecològics**
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- **logurt natural sense lactosa**

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

- Fideuà de verdures
- **Truita a la francesa** amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada de proximitat

10

**MEAT LESS DAY**

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa de **Col Kale i Quinoa** amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- **logurt natural sense lactosa**

13

- Pèsols amb pernil
- **Gall dindi a la planxa** amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- Espaguetis **integrals** a la norma (**sense formatge ratllat**)
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- **logurt natural sense lactosa**

20

**DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA**

- **Base de pizza sense gluten (1)**
- **Anelles de calamar a la planxa amb all i julivert** amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- Sopa de pistons **ecològics**
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- **Bròquil i pastanaga**
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades
- **logurt natural sense lactosa**

27

- Paella de verdures
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

30

- Sopa de pollastre
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

1- Base de pizza sense gluten amb tomàquet, orenga, xampinyons, pernil dolç o bacó (sense lactosa). Opcional: formatge ratllat sense lactosa

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!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2



3

- Arròs amb bolets i verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

5

- Sopa de pistons **ecològics**
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
- **logurt de soja**

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

- Fideuà de verdures
- **Truita a la francesa** amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada de proximitat

10

**MEAT LESS DAY**

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa **vegana** amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- **logurt de soja**

13

- Pèsols amb pernil
- **Gall dindi a la planxa** amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- Espaguetis **integrals** a la norma (**sense formatge ratllat**)
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- **logurt de soja**

20

**DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA**

- **Base de pizza sense gluten (1)**
- **Anelles de calamar a la planxa amb all i julivert** amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- Sopa de pistons **ecològics**
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- **Bròquil i pastanaga**
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- **Pollastre a la planxa amb cuscús i carbassó a la planxa**
- **logurt de soja**

27

- Paella de verdures
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

30

- Sopa de pollastre
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

1- Base de pizza sense gluten amb tomàquet, orenga, xampinyons, pernil dolç o bacó (sense plv).  
Opcional: formatge ratllat vegà

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!



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

2



3

- Arròs amb bolets i verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

5

- **Sopa de fideus sense al·lèrgens**
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, i tomàquet (**sense brots de soja**)
- logurt natural

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

- **Fideus sense al·lèrgens amb verdures**
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada de proximitat

10

#### MEAT LESS DAY

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa de **Col Kale i Quinoa** amb amanida d'enciam, pastanaga (**sense brots de soja**)
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Rodó de gall dindi amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- **Espaguetis sense al·lèrgens a la norma (salsa sense fruits secs)**
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

#### DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- Pizza York (fitxa 68)
- Calamars a la romana amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- **Sopa de fideus sense al·lèrgens**
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- **Bròquil i pastanaga**
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades
- logurt natural

27

- Paella de verdures
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

30

- **Sopa de pollastre (fideus sense al·lèrgens)**
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

### 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!



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                           | DIJOUS                                                                                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb bolets i verdures (<b>brou de verdures</b>)</li> <li>· <b>Pollastre a la planxa</b> amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>    | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats</li> <li>· Truita a la francesa amb samfaina</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                                            | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de fideus <b>ecològics</b></li> <li>· Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet</li> <li>· logurt natural</li> </ul> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de mongeta tendra i pèsols</li> <li>· Pollastre a la caçadora amb cuscús</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                                           |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideuà de verdures (<b>brou de pollastre</b>)</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul> | <p>10</p> <p><b>MEAT LESS DAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes blanques estofades</li> <li>· Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata i coliflor</li> <li>· <b>Gall dindi a la planxa</b> amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                   | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb verdures</li> <li>· Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet</li> <li>· logurt natural</li> </ul>            | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pèsols amb pernil</li> <li>· Rodó de gall dindi amb verdures saltejades</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                                                 |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                              | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties estofades</li> <li>· Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                          | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis <b>integrals</b> a la norma</li> <li>· <b>Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet, enciam i olives</b></li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa</li> <li>· Cigrons amb espinacs i ou dur</li> <li>· logurt natural</li> </ul>                                                  | <p>20</p> <p><b>DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Base pizza sense gluten (1)</b></li> <li>· <b>Gall dindi a la planxa</b> amb guarnició d'amanida d'enciam i olives</li> <li>· Macedònia</li> </ul> |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes blanques amb all i julivert</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>             | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pistons <b>ecològics</b></li> <li>· Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                       | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil gratinat</li> <li>· Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                        | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades</li> <li>· logurt natural</li> </ul>                         | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella de verdures (<b>brou de pollastre</b>)</li> <li>· <b>Pollastre a la planxa</b> amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>           |
| <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pollastre</li> <li>· Estofat de gall dindi</li> <li>· Fruita de temporada de proximitat</li> </ul>                                                                       | <div>1- Base de pizza sense gluten amb tomàquet, orenga, xampinyons, pernil dolç o bacó, i formatge ratllat</div>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 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!



### DILLUNS

2



### DIMARTS

3

- Arròs amb bolets i verdures (**brou de verdures**)
- Salmó al forn (**sense traces de marisc**) amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

### DIMECRES

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

### DIJOUS

5

- Sopa de pistons **ecològics**
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural

### DIVENDRES

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

- Fideuà de verdures (**brou de verdures**)
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada de proximitat

10

#### MEAT LESS DAY

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn (**sense traces de marisc**) amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures (**brou de verdures**)
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Rodó de gall dindi amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- Espaguetis **integrals** a la norma
- **Rap a la planxa amb amanida de tomàquet, cogombre i olives (sense traces de marisc) (1)**
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

#### DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- Pizza York (fitxa 68)
- **Gall dindi a la planxa amb all i julivert** amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- Sopa de pistons **ecològics**
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- Bròquil gratinat
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades
- logurt natural

27

- Paella de verdures (**brou de verdures**)
- **Rap a la planxa (sense traces de marisc)** amb amanida d'enciam, tomàquet i olives (1)
- Fruita de temporada de proximitat

30

- Sopa de pollastre
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

1- El fogonero i el lluç a la planxa es poden mantenir si s'elabora amb peces sense traces de marisc.

### 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 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

2



### DIMARTS

3

- Arròs amb bolets i verdures (**brou de verdures**)
- Salmó al forn (**sense traces de calamar**) amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

### DIMECRES

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

### DIJOUS

5

- Sopa de pistons **ecològics**
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural

### DIVENDRES

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

- Fideuà de verdures (**brou de verdures**)
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada de proximitat

10

#### MEAT LESS DAY

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn (**sense traces de calamar**) amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures (**brou de verdures**)
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Rodó de gall dindi amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- Espaguetis **integrals** a la norma
- **Rap a la planxa amb amanida de tomàquet, cogombre i olives (sense traces de calamar)(1)**
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

#### DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- Pizza York (fitxa 68)
- **Gall dindi a la planxa** amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- Sopa de pistons **ecològics**
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- Bròquil gratinat
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades
- logurt natural

27

- Paella de verdures (**brou de verdures**)
- **Rap a la planxa (sense traces de calamar)** amb amanida d'enciam, tomàquet i olives (1)
- Fruita de temporada de proximitat

30

- Sopa de pollastre
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

1- El fogonero i el lluç a la planxa es poden mantenir si s'elabora amb peces sense traces de marisc/cefalòpodes.

### 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!

Menú validat per col·legiada CAT 001153



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

|    |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  |                                                                                                                          | 3                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>· Arròs amb bolets i verdures</li><li>· Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                                                     | 4  | <ul style="list-style-type: none"><li>· Cigrons estofats</li><li>· Truita a la francesa amb samfaina</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                                                 | 5  | <ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa de fideus <b>ecològics</b></li><li>· Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet</li><li>· logurt natural</li></ul> | 6  | <ul style="list-style-type: none"><li>· Crema de mongeta tendra i pèsols</li><li>· Pollastre a la caçadora amb cuscús</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                                                                                 |
| 9  | <ul style="list-style-type: none"><li>· Fideuà de verdures</li><li>· <b>Truita a la francesa</b> amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>      | 10                                                                                             | <b>MEAT LESS DAY</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Mongetes blanques estofades</li><li>· Hamburguesa de <b>Col Kale i Quinoa</b> amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul> | 11 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Patata i coliflor</li><li>· Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul> | 12 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Arròs amb verdures</li><li>· Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet</li><li>· logurt natural</li></ul>             | 13 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Pèsols amb pernil</li><li>· <b>Gall dindi a la planxa</b> amb verdures saltejades</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                                                                             |
| 16 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Arròs amb tomàquet</li><li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                  | 17                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>· Llenties estofades</li><li>· Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                                                   | 18 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Espaguetis <b>integrals</b> a la norma (<b>sense formatge ratllat</b>)</li><li>· Fogonero al forn</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>            | 19 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Crema de carbassa</li><li>· Cigrons amb espinacs i ou dur</li><li>· logurt natural</li></ul>                                                   | 20 | <b>DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· <b>Base de pizza sense gluten (1)</b></li><li>· <b>Anelles de calamar a la planxa amb all i julivert</b> amb guarnició d'amanida d'enciam i olives</li><li>· Macedònia</li></ul> |
| 23 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Mongetes blanques amb all i julivert</li><li>· Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul> | 24                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa de pistons <b>ecològics</b></li><li>· Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                                | 25 | <ul style="list-style-type: none"><li>· <b>Bròquil i pastanaga</b></li><li>· Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                    | 26 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Crema de verdures</li><li>· Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades</li><li>· logurt natural</li></ul>                          | 27 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Paella de verdures</li><li>· Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                                                                         |
| 30 | <ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa de pollastre</li><li>· Estofat de gall dindi</li><li>· Fruita de temporada de proximitat</li></ul>                                                           | <div>1- Base de pizza sense gluten amb tomàquet, orenga, xampinyons, pernil dolç o bacó.</div> |                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                                             |

### 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!



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

2



3

- Arròs amb verdures (sense xampinyons ni bolets)
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb saltejat de verdures (sense bolets ni xampinyons)
- Fruita de temporada

5

- Sopa de fideus ecològics
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada

9

- Fideuà de verdures (sense bolets ni xampinyons)
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada

10

#### MEAT LESS DAY

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada

12

- Arròs amb verdures (sense bolets ni xampinyons)
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Gall dindi a la planxa (sense xampinyons ni bolets) amb verdures saltejades
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

18

- Espaguetis integrals a la norma (sense bolets ni xampinyons)
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

#### DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- Pizza York (fitxa 68)
- Calamars a la romana amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada

24

- Sopa de pistons ecològics
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada

25

- Bròquil gratinat
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades (sense bolets ni xampinyons)
- logurt natural

27

- Paella de verdures (sense bolets ni xampinyons)
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

30

- Sopa de pollastre
- Estofat de gall dindi (sense els xampinyons ni bolets)
- Fruita de temporada

#### 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!

Menú validat per col·legiada CAT 001153



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

2



3

- Arròs amb verdures (sense xampinyons ni bolets)
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb saltejat de verdures (sense bolets ni xampinyons)
- Fruita de temporada

5

- Sopa de fideus ecològics
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada

9

- Fideuà de verdures (sense bolets ni xampinyons)
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada

10

#### MEAT LESS DAY

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada

12

- Arròs amb verdures (sense bolets ni xampinyons)
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Gall dindi a la planxa (sense xampinyons ni bolets) amb verdures saltejades
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

18

- Espaguetis integrals a la norma (sense bolets ni xampinyons)
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

#### DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- Pizza York (fitxa 68)
- Calamars a la romana amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada

24

- Sopa de pistons ecològics
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada

25

- Bròquil gratinat
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades (sense bolets ni xampinyons)
- logurt natural

27

- Paella de verdures (sense bolets ni xampinyons)
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

30

- Sopa de pollastre
- Estofat de gall dindi (sense els xampinyons ni bolets)
- Fruita de temporada

#### 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!

Menú validat per col·legiada CAT 001153



SENSE MONGETA

TENDRA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2



3

- Arròs amb bolets i pastanaga
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

5

- Sopa de fideus ecològics
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural

6

- Crema de carbassó i patata
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

- Fideus amb coliflor i bròcoli
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada de proximitat

10

**MEAT LESS DAY**

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb espinacs
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Rodó de gall dindi amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- Espaguetis **integrals** a la norma (**sense mongeta tendra**)
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

**DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA**

- Pizza Margarita
- Calamars a la romana amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques saltejades
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- Sopa de taurons **ecològics**
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- Bròquil gratinat
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i **carbassó a la planxa**
- logurt natural

27

- Arròs integral amb espinacs
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

30

- Sopa de pollastre
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

-Totes les elaboracions que comportin com a base la menestra de verdures, s'haurà d'elaborar la preparació sense aquesta base o optar pels canvis indicats en el menú

**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

2



3

- Arròs amb bolets i verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

4

- Cigrons estofats
- Pollastre a la planxa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

5

- **Sopa de fideus ecològics**
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

- **Arròs amb verdures**
- **Pollastre a la planxa** amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada de proximitat

10

**MEAT LESS DAY**

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa de **Col Kale i quinoa** amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Rodó de gall dindi amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- **Espirals ecològics** a la norma
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- **Cigrons amb espinacs (sense ou dur)**
- logurt natural

20

**DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA**

- Pizza York (fitxa 68)
- **Calamars a la planxa amb all i julivert** amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- **Llom a la planxa** amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- **Sopa de taurons ecològics**
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- **Bròquil i pastanaga**
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades
- logurt natural

27

- Paella de verdures
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

30

- **Sopa d'arròs**
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

- La pasta en derivacions sense ou ha de ser l'ecològica ja que no conté traces o bé fer ús de la sense gluten

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!



### DILLUNS

2



### DIMARTS

3

- Arròs amb bolets i verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

### DIMECRES

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

### DIJOUS

5

- **Sopa de fideus sense al·lèrgens**
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, i tomàquet (**sense brots de soja**)
- logurt natural

### DIVENDRES

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb **arròs**
- Fruita de temporada de proximitat

9

- **Fideus sense al·lèrgens amb verdures**
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada de proximitat

10

#### MEAT LESS DAY

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa de **Col Kale i Quinoa** amb amanida d'enciam, pastanaga (**sense brots de soja**)
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Rodó de gall dindi amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- **Espaguetis sense al·lèrgens a la norma (salsa sense fruits secs)**
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

#### DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- Pizza York (fitxa 68)
- Calamars a la romana amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- **Sopa de fideus sense al·lèrgens**
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- **Bròquil i pastanaga**
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb **arròs** i verdures saltejades
- logurt natural

27

- Paella de verdures
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

30

- **Sopa de pollastre (fideus sense al·lèrgens)**
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

### 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!



### DILLUNS

2



### DIMARTS

3

- Arròs amb bolets i verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

### DIMECRES

4

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

### DIJOUS

5

- Sopa de fideus **ecològics**
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural

### DIVENDRES

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

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

10

#### MEAT LESS DAY

- Mongetes blanques estofades
- **Falafels de cigró** amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- Pèsols amb pernil
- Rodó de gall dindi amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada

17

#### **Cigrons cuits amb pastanaga cuita**

- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- Espaguetis **integrals** a la norma
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

#### DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- Pizza Margarita
- Calamars a la romana amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques saltejades
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

#### **Sopa de taurons ecològics**

- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- Bròquil gratinat
- Cigrons saltejats amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- Mandonguilles de carn amb cuscús i verdures saltejades
- logurt natural

27

- Paella de verdures
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

30

- Sopa de pollastre
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

### 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!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2



3

Arròs amb espinacs

- Salmó al forn amb amanida d'enciam i cogombre (sense remolatxa)
- logurt natural

4

Patata i pastanaga bullida amb oli d'oliva

- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

5

Sopa de fideus ecològics (brou de pollastre sense ceba ni porro)

- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, tomàquet (màx. 2 trossos) i olives (sense brots de soja)
- logurt natural

6

Patata i mongeta verda

- Pollastre a la planxa amb amanida
- logurt natural

9

Fideus amb carbassó

- Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet (màx. 2 trossos) i olives (sense blat de moro)
- logurt natural

10

Arròs blanc amb orenga i pastanaga

- Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga (sense brots de soja)
- logurt natural

11

Mongeta tendra i patata

- Bacallà al forn (sense salsa de tomàquet) amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- logurt natural

12

Arròs amb carbassó (sense sofregit de ceba)

- Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet (màx. 2 trossos) i olives
- logurt natural

13

Mongeta tendra

- saltejada amb cuscús
- Gall dindi a la planxa amb carbassó a la planxa
- logurt natural

16

Arròs blanc amb oli i orenga

- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- logurt natural

17

Mongeta tendra i patata

- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet (màx. 2 trossos) i olives
- logurt natural

18

Pasta blanca saltejada amb carbassó, orenga i formatge ratllat

- Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet (màx. 2 trossos) i olives
- logurt natural

19

Crema carbassa i patata (sense brou vegetal ni ceba)

- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet (màx. 2 trossos) i olives
- logurt natural

20

DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- Base de pizza sense gluten (1)
- Anelles de calamar a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- logurt natural

23

Crema de carbassa

- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- logurt natural

24

Sopa de taurons ecològics (brou de pollastre sense ceba ni porro)

- Pollastre al forn/planxa amb oli i herbes amb amanida d'enciam i olives (sense col llombarda i remolatxa)
- logurt natural

25

Mongeta tendra i patata

- Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet (màx. 2 trossos) i cogombre
- logurt natural

26

Crema de carbassó i patata (sense porro i brou vegetal)

- Gall dindi a la planxa amb cuscús i carbassó a la planxa
- logurt natural

27

Arròs amb espàrrecs, mongeta tendra i pastanaga cuita (brou de pollastre sense ceba)

- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet (màx. 2 trossos) i olives
- logurt natural

30

Sopa d'arròs blanc (brou sense ceba ni porro)

- Truita d'espinacs amb amanida d'enciam, tomàquet (màx. 2 trossos) i cogombre
- logurt natural

1- Base de pizza sense gluten amb tomàquet natural triturat (poca quantitat), orenga, pernil dolç o bacó amb formatge ratllat.

ALIMENTACIÓ BAIXA EN FRUCTOSA:

\*Amanida: pot portar enciam, tomàquet (màxim 1-2 trossos), cogombre, pastanaga i olives.

**Altres aptes:** espinacs cuinats, cogombre, mongetes verdes, rúcula, api, carbassa, coliflor, pastanaga cuita, patata, carbassó, bledes, xampinyons, enciam, cogombre. Civada, arròs blanc, pasta i pa blanc. Algunes elaboracions es cuinen amb tomàquet natural triturat en petites quantitats.

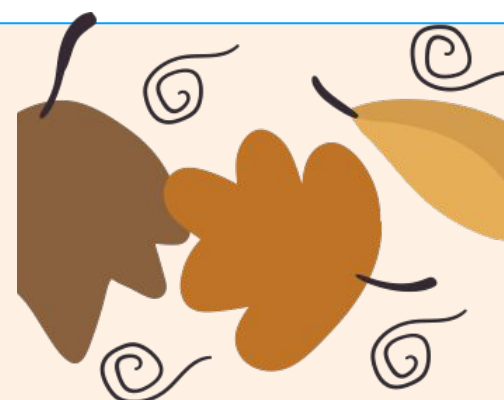
**\*Aliments a evitar:** fruita, espàrrecs, ceba, porro, all, blat de moro, llegum, pebrot, remolatxa, albergínia, salsa de tomàquet fregit. S'eliminaran les salses fetes a base de tomàquet fregit.

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!



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

2



3

- Arròs amb bolets i verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

4

- Cigrons estofats (**brou de verdures o pollastre**)
- Truita a la francesa amb samfaina
- Fruita de temporada de proximitat

5

- Sopa de fideus **ecològics** (**brou de verdures o pollastre**)
- Gall dindi al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i tomàquet
- logurt natural

6

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Pollastre a la caçadora amb cuscús
- Fruita de temporada de proximitat

9

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

10

#### MEAT LESS DAY

- Mongetes blanques estofades
- Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciam, pastanaga i brots de soja
- Fruita de temporada de proximitat

11

- Patata i coliflor
- Bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
- Fruita de temporada de proximitat

12

- Arròs amb verdures
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, olives verdes i tomàquet
- logurt natural

13

- **Pèsols saltejats amb all**
- Rodó de gall dindi amb verdures saltejades
- Fruita de temporada de proximitat

16

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

17

- Llenties estofades
- Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

18

- Espaguetis **integrals** a la norma
- Fogonero al forn
- Fruita de temporada de proximitat

19

- Crema de carbassa
- Cigrons amb espinacs i ou dur
- logurt natural

20

#### DIADA MUNDIAL DE L'INFÀNCIA

- **Pizza Margarita (sense pernil dolç)**
- Calamars a la romana amb guarnició d'amanida d'enciam i olives
- Macedònia

23

- Mongetes blanques amb all i julivert
- Truita de patates amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

24

- Sopa de pistons **ecològics** (**brou de verdures o pollastre**)
- Pollastre al "chilindrón" amb amanida d'enciam, remolatxa i col lombarda
- Fruita de temporada de proximitat

25

- Bròquil gratinat
- Cigrons saltejats (**sense bacó**) amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada de proximitat

26

- Crema de verdures
- **Gall dindi a la planxa amb cuscús i carbassó planxa**
- logurt natural

27

- Paella de verdures
- Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada de proximitat

30

- **Sopa d'arròs (brou de verdures o pollastre)**
- Estofat de gall dindi
- Fruita de temporada de proximitat

### 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!

