

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espaguetis integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Filet de lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

2 Mongeta tendra amb patata

Mandonguilles de vedella a la jardinera amb pastanaga i pèsols

Fruita del temps

3 Cigrons estofats amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Pollastre al forn amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

4 Crema de carbassó amb crostons i oli d'oliva

Truita de patates amb tomàquet amanit

Fruita del temps

7 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Bacallà al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

8 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre arrebossat amb tomàquets a la provençal

Fruita del temps

9 Llenties estofades amb ceba, pastanaga, pebrot i arròs

Truita a la francesa amb enciam i poma

logurt de La Fageda

10 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

11 FESTIU LLIURE
DISPOSICIÓ

14 Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

15 Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb llet de ceba confitada

Fruita del temps

16 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

17 Fideuà a la marinera amb gambes i sípia

Croquetes de pernil amb enciam i cogombre

Fruita del temps

18 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Truita de patates amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

21 Patates a la marinera amb calamars

Lluç al forn amb salsa ametlles

Fruita del temps

22 Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

23 Sopa d'au amb pistons

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i formatge fresc

Fruita del temps

24 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Rabes de calamar amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Crema de verdures amb crostons i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Filet de lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Canelons de carn gratinats amb formatge

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patata

Truita de tonyina amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

31 Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa

Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

Castanyada



DILLUNS

**Producte sense gluten*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7 *Pasta** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Bacallà al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

8 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

*Pollastre arrebossat** amb tomàquets a la provençal

Fruita del temps

9 Llenties estofades amb ceba, pastanaga, pebrot i arròs

Truita a la francesa amb enciam i poma

logurt de La Fageda

10 Crema de carbassa amb oli d'oliva

*Botifarra de porc a la planxa** amb enciam i olives

Fruita del temps

11 **FESTIU LLIURE
DISPOSICIÓ**

14 Mongeta tendra amb patata

*Hamburguesa de vedella a la planxa** amb enciam i olives

Fruita del temps

15 Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb llet de ceba confitada

Fruita del temps

16 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa *amb patates fregides**

Fruita del temps

17 *Fideuà** a la marinera amb gambes i sípia

*Croquetes de pernil** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

18 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Truita de patates amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

21 Patates a la marinera amb calamars

*Lluç al forn amb salsa ametlles**

Fruita del temps

22 Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

23 Sopa d'au amb *pasta**

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i formatge fresc

Fruita del temps

24 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

*Calamars arrebossats** amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Crema de verdures amb oli d'oliva *(sense crostons)*

*Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet**

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Filet de lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Crema de carbassó amb oli d'oliva

*Canelons de carn gratinats amb formatge**

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patata

Truita de tonyina amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

31 Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa

Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

Castanyada



DILLUNS

**Producte sense lactosa*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet (*sense formatge*)

Bacallà al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

8 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre arrebossat amb tomàquets a la provençal

Fruita del temps

9 Llenties estofades amb ceba, pastanaga, pebrot i arròs

Truita a la francesa amb enciam i poma

logurt sense lactosa de La Fageda

10 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

11 **FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

14 Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

15 Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb llit de ceba confitada

Fruita del temps

16 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

17 Fideuà a la marinera amb gambes i sípia

Llom de porc arrebossat amb enciam i cogombre

Fruita del temps

18 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Truita de patates amb enciam i tomàquet

logurt sense lactosa de La Fageda

21 Patates a la marinera amb calamars

Lluç al forn amb salsa ametlles

Fruita del temps

22 Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó amb enciam i pipes

logurt sense lactosa de La Fageda

23 Sopa d'au amb pistons

Pernilets de pollastre al forn **amb enciam i cogombre**

Fruita del temps

24 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Rabes de calamar amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Crema de verdures amb crostons i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Filet de lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Pasta amb sofregit de tomàquet i carn picada

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patata

Truita de tonyina amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

31 Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa

Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

logurt sense lactosa de La Fageda

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats. S'utilitza oli d'oliva per cuina i amanir.



DILLUNS

**Producte sense ou*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7 *Pasta** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Bacallà al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

8 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

*Pollastre a la planxa** amb tomàquets a la provençal

Fruita del temps

9 Llenties estofades amb ceba, pastanaga, pebrot i arròs

Lluç a la planxa amb enciam i poma

logurt de La Fageda

10 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

11 **FESTIU LLIURE
DISPOSICIÓ**

14 Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

15 Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb llet de ceba confitada

Fruita del temps

16 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

17 *Fideuà** a la marinera amb gambes i sípia

Llom de porc a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

18 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

21 Patates a la marinera amb calamars

Lluç al forn amb salsa ametlles

Fruita del temps

22 Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Pollastre a la planxa amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

23 Sopa d'au amb *pasta**

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i formatge fresc

Fruita del temps

24 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Crema de verdures amb crostons i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Filet de lluç al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Crema de carbassó amb oli d'oliva

*Pasta amb sofregit de tomàquet i carn picada**

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patata

Llom de porc a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

31 Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa

Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

Castanada



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espaguetis integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Llom de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

2 Mongeta tendra amb patata

Mandonguilles de vedella a la jardinera amb pastanaga i pèsols

Fruita del temps

3 Cigrons estofats amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Pollastre al forn amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

4 Crema de carbassó amb crostons i oli d'oliva

Truita de patates amb tomàquet amanit

Fruita del temps

7 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Bistec de vedella a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

8 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Pollastre arrebossat amb tomàquets a la provençal

Fruita del temps

9 Llenties estofades amb ceba, pastanaga, pebrot i arròs

Truita a la francesa amb enciam i poma

logurt de La Fageda

10 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

11 **FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

14 Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

15 Arròs amb sofregit de tomàquet

Llom de porc a la planxa amb enciam i pipes

Fruita del temps

16 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides

Fruita del temps

17 **Pasta amb sofregit de tomàquet**

Croquetes de pernil amb enciam i cogombre

Fruita del temps

18 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Truita de patates amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

21 **Mongeta tendra amb patates**

Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Truita de carbassó amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

23 Sopa d'au amb pistons

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i formatge fresc

Fruita del temps

24 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Truita a la francesa amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Crema de verdures amb crostons i oli d'oliva

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

28 Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

29 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Canelons de carn gratinats amb formatge

Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patata

Truita a la francesa amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

31 Llenties estofades amb porro, pastanaga i quinoa

Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda



Castanyada



DILLUNS

7
Espinacs a la catalana
Llom de porc a la planxa amb amanida
Fruita del temps

14
Crema de carbassa
Peix blanc al forn amb amanida
Fruita del temps

21
Mongeta amb patata
Llaminera amb tomàquet
Fruita del temps

28
Cuscús amb verdures
Conill amb mostassa i amanida
logurt

DIMARTS

1
Crema de verdures
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

8
Amanida variada
Paninis de tonyina i formatge
Fruita del temps

15
Minestra de verdures
Llom arrebossat amb amanida
logurt

22
Xampinyons saltats
Crep de pernil dolç i formatge
Fruita del temps

29
Guacamole amb dips de blat de moro
Peix blanc a la planxa amb amanida
Fruita del temps

DIMECRES

2
Sopa de pasta
Truita a la francesa amb amanida
Fruita del temps

9
Purè de patates
Peix blau al forn amb amanida
Fruita del temps

16
Quinoa amb verdures
Calamars a la planxa amb amanida
Fruita del temps

23
Carxofes amb pernil serrà
Peix blau al forn amb amanida
Fruita del temps

30
Sopa de peix amb arròs
Pollastre a la planxa amb amanida
Fruita del temps

DIJOUS

3
Arròs amb verdures
Sípia a la planxa amb amanida
Fruita del temps

10
Sopa d'au amb pasta
Calamars a la romana amb amanida
Fruita del temps

17
Bròquil amb patata
Salsitxes de porc a la planxa amb amanida
Fruita del temps

24
Pèsols amb patata
Gall dindi a la planxa amb amanida
logurt

31
Espinacs a la crema
Truita de xampinyons amb amanida
Fruita del temps

DIVENDRES

4
Pèsols saltats amb pernil serrà
Peix blau a la planxa amb amanida
logurt

11
**FESTIU LLIURE
DISPOSICIÓ**

18
Amanida amb fruita seca
Crestes de tonyina amb pebrot escalivat
Fruita del temps

25
Espirals amb gambetes
Truita a la francesa amb amanida
Fruita del temps



Informació nutricional: VISCA LES CARXOFES!

La tardor és un bon moment per començar a comprar carxofes. Aquestes hortalisses saboroses contenen propietats interessants, tenen moltíssimes possibilitats a la cuina i a més en tenim de proximitat, ja que al Baix Llobregat se'n cultiven; les coneixem com les carxofes del Prat.

La carxofa conté vitamines del grup B, ferro, calci, magnesi, potassi, calci i flavonoides. Gràcies als àcids com la cinarina, té propietats colerètiques (estimula la secreció de bilis) i colagogues (faciliten l'expulsió de bilis cap a l'intestí) que protegeixen el fetge. La carxofa és molt bona per als problemes digestius gràcies a la fibra soluble (mucíl·lags) que conté. A més, és depurativa, regula el trànsit intestinal i enforteix el sistema immunològic. Escolliu carxofes ben tancades, que pesin i que tinguin les fulles molt juntes: seran les més tendres! S'oxiden molt ràpidament (es tornen negres) i per evitar-ho, un truc és submergir-les en aigua amb llimona o julivert. Hi ha multitud de receptes amb carxofes: les podem afegir a la truita, a la pizza, fer-les farcides o bé fer-les en tempura com a guarnició d'alguns plats, entre altres elaboracions. Animeu-vos a afegir-les als vostres àpats!

