

OCTUBRE

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2
MONGETA I PATATA

LLOM PLANXA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

S5

3
BRÓCOLI I PATATA

POLLASTRE PLANXA

AMANIDA, PA BLANCI FRUITA

4
CREMA DE CARBASSA

LLUÇ PLANXA

ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT

5 **DE COMARQUES**
BLEDES I PATATA

BISTEC PLANXA

AMANIDA, PA BLANCI FRUITA

6 **FETAL COL·LEI!**
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BACALLÀ PLANXA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

9
LENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

LLUÇ PLANXA

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

S1

10 **DE COMARQUES**
MONGETA I PATATA

POLLASTRE PLANXA

ENCIAM I PIPES, PA BLANCI FRUITA

11
COLIFLOR I PATATA

GALL DINDI PLANXA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

12
Festa!

13
Festa!

16 **FETAL COL·LEI!**
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LLOM PLANXA

AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

S2

17
MENESTRA DE VERDURES

LLUÇ PLANXA

AMANIDA, PA BLANCI FRUITA

18 **TRIA L'AMANIDA**
BRÓCOLI I PATATA

POLLASTRE PLANXA

AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT

19
CARXOFA I PATATA

BISTEC PLANXA

ENCIAM I TOMÀQUET, BLANCI I FRUITA
l'ania's day!

20 **TRIEM FRUITA?**
CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES O BULLITS AMB OLI OLIVA

GALL DINDI PLANXA

ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA ÀCIDA**

23
CREMA DE PASTANAGA

CARN MAGRA DE PORC PLANXA

AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

S3

24
MONGETA I PATATA

POLLASTRE PLANXA

AMANIDA, PA BLANCI I FRUITA

25
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

LLUÇ PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

26
PÈSOL I PATATA

BISTEC PLANXA

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANCI I FRUITA

27 **integral**
BLEDES I PATATA

PEIX FRESC PLANXA

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT

30
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

POLLASTRE PLANXA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

S4

31

DINAR DE CASTANYADA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM MENÚ

MEATLESS DAY!

PARTICIPA ALS TALLERS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE!

Treballem la piràmide dels aliments, organitzem la cursa de les fruites, fem la gimcana del peix, aprenem sobre malbaratament d'aliments amb el Pesa i Pensa... tenim preparades un munt d'activitats al voltant del Dia Mundial de l'Alimentació.

SA

