

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

8 **Crema de carbassó amb oli d'oliva**

Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12
FESTIU

13 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

16 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

19 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

20 Espirals integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Bacallà al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21 **Mongetes seques saltades amb all i julivert**

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

22 Sopa de peix amb arròs

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

28 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

29
FESTIU LOCAL

30
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.*

* **Producte ecològic**

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

8 Crema de carbassó amb oli d'oliva o espinacs a la catalana

Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Truita d'espinacs amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12

FESTIU

13 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 Crema de coliflor amb oli d'oliva o amanida amb fruita seca

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

logurt de La Fageda

16 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

19 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

20 Espirals integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Bacallà al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

22 Sopa de peix amb arròs o arròs amb verdures

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

28 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

29

FESTIU LOCAL

30

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de bolets amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Delícies de soja amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Tires de mozzarella arrebossada amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

8 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 Amanida amb fruita seca

Mongetes seques saltades amb all i julivert

logurt de La Fageda

12

FESTIU

13 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida amb enciam i olives

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Delícies de soja amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Pasta amb herbes provençals i formatge ratllat

logurt de La Fageda

16 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Croquetes d'espinacs amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

19 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

20 Tomàquet al forn amb formatge

Espirals integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

21 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Croquetes de bolets amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

22 Sopa vegetal amb arròs

Trita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Hummus de cigrons casolà amb bastonets

Fruita del temps

27 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida amb enciam i olives

Fruita del temps

28 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Trita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

29

FESTIU LOCAL

30

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.

* Producte ecològic

* Producte sense gluten

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 **Macarrons integrals*** amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

8 **Crema de carbassó amb oli d'oliva**

Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12
FESTIU

13 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat* amb enciam i olives

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet*

logurt de La Fageda

15 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Fideuà* a la marinera amb gambetes i calamars

logurt de La Fageda

16 **Cigrons amb tomàquet**

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

19 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Estofat de gall dindi amb salsa*

Fruita del temps

20 **Espirals integrals*** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Bacallà al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21 **Mongetes seques saltades amb all i julivert**

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

22 Sopa de peix amb arròs

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 **Macarrons integrals*** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat* amb enciam i olives

Fruita del temps

28 **Mongetes seques saltades amb all i julivert**

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

29
FESTIU LOCAL

30
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.

* Producte ecològic

* Producte sense lactosa

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i **formatge sense lactosa**

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

8 **Crema de carbassó amb oli d'oliva**

Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Trita d'espínacs amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda sense lactosa

12 **FESTIU**

13 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

logurt de La Fageda sense lactosa

16 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

19 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

20 **Espirals integrals saltats amb bacó i oli d'oliva**

Bacallà al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21 **Mongetes seques saltades amb all i julivert**

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

logurt de La Fageda sense lactosa

22 Sopa de peix amb arròs

Trita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb herbes provençals i **formatge sense lactosa**

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

28 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Trita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda sense lactosa

29 **FESTIU LOCAL**

30 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Oferim pa integral.*

* Producte ecològic

* Producte sense ou

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

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

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

8 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12
FESTIU

13 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Fideuà* a la marinera amb gambetes i calamars

logurt de La Fageda

16 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

19 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

20 **Pasta*** a la carbonara amb bacó i crema de llet

Bacallà al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

22 Sopa de peix amb arros

Llom de porc a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 **Pasta*** amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

28 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

29
FESTIU LOCAL

30
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Cap de llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Gall dindi a la planxa amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

8 **Crema de carbassó amb oli d'oliva**

Hamburguesa de cigrons amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

9 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12
FESTIU

13 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Gall dindi arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

14 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Pasta a la bolonyesa amb sofregit de tomàquet i carn picada

logurt de La Fageda

16 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

19 Minestra de verdures amb mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

20 Espirals integrals a la carbonara amb bacó i crema de llet

Llom de porc a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

21 **Mongetes seques saltades amb all i julivert**

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

22 Sopa vegetal amb arròs

Truita de xampinyons amb enciam i cogombre

Fruita del temps

23 Crema de carbassa i moniato amb oli d'oliva

Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

26 Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Pit de pollastre a la planxa hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

27 Bròquil amb patates i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

28 Llenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

logurt de La Fageda

29
FESTIU LOCAL

30
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Pèsols amb pernil
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

6 Bròquil amb patates
Seitons enfarinats amb amanida
Fruita del temps

7 Sopa d'arròs
Albergínia farcida de tonyina
Fruita del temps

1 Sopa de ceba
Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita del temps

2 Amanida variada
Quiche d'espàrrecs i formatge de cabra amb amanida
Fruita del temps

12 **FESTIU**

13 Quinoa amb verdures
Orada al forn amb ceba
Fruita del temps

14 Crema de pastanaga
Ou escalfat amb patates i pernil serrà
Fruita del temps

15 Saltat d'espàrrecs
Salmó al forn amb arròs
logurt natural

16 Carxofes amb pernil
Paninis de formatge amb amanida
Fruita del temps

19 Espinacs a la catalana
Crestes casolanes amb amanida
logurt natural

20 Arròs amb verdures
Truita a la francesa amb amanida
Fruita del temps

21 Crema de carbassa
Seitons amb tomàquet
Fruita del temps

22 Bròquil gratinat
Hamburguesa de cigrons casolana
Fruita del temps

23 Lasanya de carbassó
Ous remenats amb xampinyons i amanida
Fruita del temps

26 Cuscús amb verdures
Truita de formatge amb amanida
Fruita del temps

27 Pèsols amb patates
Broqueta de gall dindi amb salsa *teriyaki*
Fruita del temps

28 Sopa de pasta
Calamars a l'andalusa amb amanida
Fruita del temps

29 Crema de verdures
Calamars a la planxa amb amanida
Fruita del temps

30 Guacamole amb *dips* de blat de moro
Fajita de pollastre amb *pico de gallo*
logurt natural

Informació nutricional: ARRIBA LA TARDOR... I LES CASTANYES!

Amb l'arribada de la tardor també apareix un dels aliments més típics d'aquesta època: les castanyes!

A Catalunya són especialment protagonistes durant la Castanyada, però, a més de ser tota una tradició, sabeu què ens aporten? Si bé formen part del grup de la fruita seca, tenen una composició diferent de les ametlles, les nous o les avellanes. Contenen menys greix i destaquen pel seu contingut en hidrats de carboni, que ens proporcionen energia per afrontar les activitats del dia a dia. També aporten fibra, que contribueix al bon funcionament intestinal i afavoreix la sensació de sacietat, a més d'una petita quantitat de proteïnes.

Les castanyes també aporten vitamines del grup B i minerals com el potassi, que contribueixen al funcionament normal del sistema nerviós i muscular. A més, contenen poc sodi, no contenen colesterol i els seus greixos són principalment insaturats, amb presència d'omega-3 i omega-6, beneficiosos, dins d'una alimentació equilibrada, per a la salut cardiovascular.

Les podem menjar torrades, bullides o bé incorporar-les a receptes dolces i salades. Com que són un aliment de temporada, la tardor és el moment ideal per gaudir-ne!

