



*alimenta la teva vida solidàriament  
alimenta tu vida solidariamente  
enrich your life by helping others*

La **mandarina** és una fruita típica de la tardor, baixa en calories, que conté una gran quantitat de vitamines (sobretot A i C), minerals, fibra i aigua que la fan perfecta per a una dieta saludable. Es recomana el seu consum habitual durant els mesos de tardor i hivern per a prevenir els refredats i grip, podent-se aprofitar fins i tot la seva pell infusionada.



*Novembre*

## Menú basal

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

5	6	7	8	9
Mongeta, pastanagues i patates ofegades	Llenties estofades	Crema de verdures amb crostonets	Paella vegetariana	Llacets vegetals amb salsa de tomàquet i formatge
Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet i enciam	Truita de verdures amb blat de moro i tomàquet amani	Rodó de llom a dos colors al forn amb amanida d'enciam i cogombre	Lluç al forn amb amanida de blat de moro i tomàquet	Vedella guisada amb bolets
Plàtan	Crema "La fageda"	Pera	Taronja amb sucre	Poma
12	13	14	15	16
Carbassa, mongeta tendra i patata	Llenties vegetarianes	Arròs integral amb tomàquet	Fusilli amb salsa concassé (tomàquet i ceba) i alfàbrega fresca	Sopa de picada (ou, cigrons, patata, pastanaga i arròs)
Bistec de porc a la planxa amb amanida, tomàquet i olives negres	Bacallà al forn amb amanida de remolatxa i enciam	Pollastre rostit amb verdures de temporada	Ous al forn amb tomàquet, formatge ratllat i amanida de pastanaga i enciam	Rodó de gall dindi al forn amb verdures
Raïm	logurt de maduixa	Pinya natural	Macedònia	Pera
19	20	21	22	23
Tallarines amb verdures	Crema de verdures amb crostonets	Mongetes blanques guisades	Arròs a la cassola	Sopa de galets
Filet de lluç al forn amb verdures de temporada i patates	Canelons de carn gratinats (vedella, porc, beixamel i formatge)	Truita de tonyina amb amanida de blat de moro i tomàquet	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de remolatxa i enciam	Cuixetes de pollastre al forn a la catalana
Plàtan	Bol de pera i plàtan	logurt natural	Poma	Raïm
26	27	28	29	30
Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet	Cigrons amb patates guisades	Sopa de peix amb pasta meravel·la	Vichyssoise	Arròs a la milanesa
Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet i olives	Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Fricandó de vedella amb pèsols i pastanaga	Estofat de sipia amb patates	Llom rostit al forn amb verdures de temporada
Plàtan	logurt natural	Poma	Pera	Macedònia



**100%** saludable, fet a mà i solidari

Verdures ecològiques del nostre propi hort "Cal Tudela"  
Ingredients de proximitat i Km 0  
Alimentació Mediterrània i saludable

