



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

## Menú Novembre 2017



"La Castanyada és la nostra festa popular que realitzem per Tots Sants. És la festa de la tardor, coincidint, i cada cop més convivint, amb el Halloween dels països anglosaxons. Mengem castanyes, panellets i moniatos, sent la beguda típica el moscatell i la seva estampa la castanyera. La castanya ens aporta carbohidrats, vitamines amb una alta activitat antioxidant i minerals. El seu elevat contingut en fibra ens permet millorar el trànsit intestinal



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
			Tortelini amb tomàquet i formatge Lluç arrebossat amb albergínies. Fruita de temporada	Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge Pollastre rostit amb blat de moro i enciam Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Crema de verdures de temporada (pèsols, mongeta verda, pastanaga, carbassa) Truita de patates amb cus cus Macedònia en el seu suc	Paella Bacalla al forn amb salsa amb amanida enciam i pastanaga Fruita al natural	Mongetes blanques estofades Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba, canyella i enciam) logurt	Espirals amb pesto Lluç amb samfaina Fruita de temporada	Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta) Salsitxa amb carbassó al forn. Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Crema de pastanaga i carbassa amb costrons torrats Canelons de carn gratinats (vedella, porc, beixamel i formatge) Fruita de temporada	Arròs integral a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga, ou dur) Lluç a la romana amb amanida (tomàquet i olives) Fruita de temporada	Minestra de verdures de temporada Pizza de pernil i formatge amb amanida de blat moro i enciam logurt	Fusilli napolitana (carbasso, alberguinia, porro, tomaquet i pebrot) Bacallà amb salsa verda Fruita de temporada	Guisat de cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga i espinacs) Pollastre rostit a la limona amb amanida Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Trinxat de col Estofat de vedella (vedella, pastanaga, prunes, orellanes, canyella, ceba) Pinya en el seu suc	Crema de porro amb crostons de pa (brou d'au, porro, patata) Pollastre arrebossat amb patata al forn Fruita de temporada	Arròs tres delícies Bacallà al forn amb amanida (tomàquet i pastanaga) logurt	Lenties amb pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil) Truita d'espinacs i patata casolana amb amanida (cogombre i olives) Fruita de temporada	Penne rigate amb tomàquet Peix fresc de la llotja de Vilanova amb carbassó a la graella. Fruita de temporada
27	28	29	30	
Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, tomàquet, pebre vermell i carn de porc) Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet amanit. Fruita de temporada	Verdures Cal Tudela Ragout de gall dindi (patata, pastanaga, ceba, gall dindi, farigola) Fruita de temporada	Escudella barrejada amb mini galets (brou vedella i au, pastanaga, porro, pasta i mongetes) Lluç amb salsa marinera amb enciam i olives. logurt	Pèsols a la catalana Truita de pernil dolç i formatge amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	



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

