



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


## Menú Novembre 2017

### Proposta sopars



"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 Cereal Carn vermella + Hortalissa Fruita de temporada	3 Llegum + Patata Ou + Amanida logurt natural
6 Cereal + Verdures Peix blanc + Amanida Fruita de temporada	7 Patata + Hortalissa Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	8 Arròs + Verdura Peix blau o blanc + Amanida Fruita de temporada	9 Cereal Carn blanca + Amanida logurt natural	10 Llegum + Cru Ou + Hortalissa Fruita de temporada
13 Arròs + Verdura Peix blanc + Amanida Fruita de temporada	14 Patata + Verdura Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	15 Llegum + Cru Ou + Hortalissa logurt natural	16 Cereal Peix blau o blanc + Patata Fruita de temporada	17 Arròs + Verdura Carn vermella + Hortalissa Fruita de temporada
20 Cereal Peix blanc + Amanida Fruita de temporada	21 Arròs + Verdura Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	22 Llegum + Patata Ou + Amanida logurt natural	23 Cereal + Verdures Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	24 Patata + Verdura Peix blau o blanc + Amanida Fruita de temporada
27 Arròs + Verdura Carn vermella + Hortalissa Fruita de temporada	28 Patata + Verdura Peix blanc + Amanida Fruita de temporada	29 Cereal Ou + Hortalissa Fruita de temporada	30 Patata + Verdura Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	



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

