

Els llegums són una font excel·lent de proteïnes d'origen vegetal. A més, a diferència dels fruits secs, aporten poquíssims greixos. També són rics en hidrats de carboni i, per tant, proporcionen un gran aport energètic. Tots ells tenen minerals, com el ferro i el calci. El seu consum és important pel tipus de fibra que aporten, la soluble, que és aquella que ajuda a mantenir la flora intestinal.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 FESTA TOTS SANTS	2 Mongeta tendre rodona amb patates Salsitxes a la planxa amanida Fruïta	3 Paella mixta Mossets de rosada amanida Fruïta	4 Sopa d'au Truita de patates amb formatge tendre Tomàquet amanit Préssec almívar
7 Espaguetí carbonara Bacallà arrebossat amb all i julivert amanida iogurt	8 Purè de verdures (amb pastanaga i carbassa) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet amanida Fruïta	9 Arròs tres delícies Filet de lluç a la planxa amanida Fruïta	10 Llenties a la riojana Truita amb pernil dolç amanida Fruïta	11 Sopa de rap Pernilets de pollastre rostit al forn amb farigola i romaní patates xips Fruïta
14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS Sopa d'au Truita de patates amb formatge tendre. Tomàquet provençal (amb oli i orenga iogurt)	15 Crema de carbassó Llom al forn amb pomes amanida Fruïta	16 Mongetes estofades Croquetes d'au amanida Fruïta	17 Fideuà Abadejo al forn amb samfaina amanida Fruïta	18 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba amanida Préssec almívar
21 Estofat de patates amb costella i verdures Mossets de rosada amanida iogurt	22 Arròs amb verduretes Filet de lluç a la planxa amanida Fruïta	23 Mongeta tendre perona amb patates vedella rostida al forn amb salsa de tomàquet amanida Fruïta	24 Cigrons estofats Truita amb carbassó amanida Fruïta	25 Fideus a la cassola Botifarra a la planxa amb ceba amanida Fruïta
28 Macarrons amb salsa napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba amanida iogurt	29 Purè de verdures (amb pastanaga i carbassa) Pit de pollastre arrebossat amanida Fruïta	30 Llenties estofades Truita amb pernil dolç amanida Fruïta		

En tots els menús s'inclou pa i setmanalment 3 dies integral.

AMANIDES (Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa, tonyina i olives segons el dia)

TÈCNICA CULINÀRIA- Riojana: (ceba, all, porro, tomàquet, pebre vermell dolç, brou de carn, costelles) A la cassola: sofregit de verdura i costella)

Salsa Napolitana: Sofregit de verdures i tomàquet / Salsa d'ametlles: (Brou de peix, ametlles, farina) / Samfaina: (Oli, ceba, pebrot vermell,

pebrot verd, tomàquet fregit i all mòlt) / Salsa Bolonyesa: (Sofregit de verdures, tomàquet i carn picada) / Salsa jardinerà (Brou de carn,

Sofregit de ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, patates, pèsols, ceba i pastanaga) Salsa Beixamel: (Llet, ceba, farina, sal, all i brou de pollastre)

FRUITA DEL TEMPS (SM: Taronja, poma, plàtan, kiwi, pera, raïm, síndria, meló, préssec)