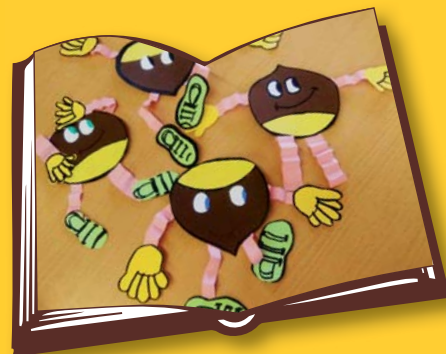


La valentia

Amb la valentia dels protagonistes del **Viatge al Centre de la terra**, celebrarem el dia Mundial de l'Alimentació, on evitarem el malbaratament d'aliments. L'atracció pel món natural dels exploradors ens farà pensar en els volcans, jugar a jocs de cordes tradicionals i a escapar de laberints. Després d'un bon dinar, amb la lectura, aprendrem a relaxar-nos per tenir una bona digestió. Celebrarem una castanyada molt especial, on valorarem el manteniment de les tradicions i on les postres seran com els contes, dolços per la imaginació i la intel·ligència.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Kcal:605 HC:66 Lip:29 Prot:20 Puré de pastanaga amb pipes de carbassa Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	3 Kcal:727 HC:74 Lip:34 Prot:31 Fesols a la riojana Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	4 Kcal:558 HC:73 Lip:14 Prot:34 Sopa d'au i fideus Estofat de vedella amb xampinyons i patata Fruita del temps	5 Kcal:625 HC:68 Lip:24 Prot:34 Arròs a la cassola Lluç a la planxa amb amanida logurt artesà	6 Kcal:731 HC:78 Lip:24 Prot:50 Tallarines amb salsa de formatge Pollastre al forn amb xips d'albergínia Fruita del temps
9 Kcal:605 HC:56 Lip:26 Prot:36 Llenties amb arròs Hamburguesa vegetal amb amanida logurt artesà	10 Kcal:594 HC:75 Lip:19 Prot:30 Sopa de galets Pollastre arrebossat casolà amb amanida Fruita del temps	11 Kcal:646 HC:51 Lip:37 Prot:27 Pastís gratinat de coliflor i carbassa Trita de pernil dolç amb amanida Fruita del temps	12 FESTA	13 Kcal:704 HC:79 Lip:26 Prot:37 Macarrons a la carbonara Salmó a la llimona amb amanida Fruita del temps
16 Kcal:757 HC:120 Lip:17 Prot:30 Dia Mundial de l'Alimentació Humus amb bastonets de pastanaga Arròs de muntanya Macedònia de fruita	17 Kcal:582 HC:61 Lip:26 Prot:25 Bleda i patata Mandonguilles de lluç amb salsa de tomàquet Fruita del temps	18 Kcal:629 HC:67 Lip:25 Prot:33 Espaguetis napolitana Llom a la planxa amb amanida logurt artesà	19 Kcal:640 HC:77 Lip:24 Prot:29 Llenties amb verdures Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	20 Kcal:558 HC:73 Lip:14 Prot:34 Sopa de brou i pistons Estofat de gall d'indi jardineria Fruita del temps
23 Kcal:691 HC:75 Lip:27 Prot:36 Fideuà Trita de carbassó amb amanida logurt artesà	24 Kcal:578 HC:76 Lip:15 Prot:35 Escudella Carn d'olla (col, pilota, cigrons...) Fruita del temps	25 Kcal:638 HC:93 Lip:18 Prot:26 Arròs amb tomàquet Halibut a l'andalusa amb amanida Fruita del temps	26 Kcal:676 HC:64 Lip:27 Prot:45 Puré de verdures Pollastre a la farigola amb patates fregides i amanida Fruita del temps	27 Kcal:609 HC:71 Lip:19 Prot:36 Cigrons estofats Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
30 Kcal:646 HC:79 Lip:20 Prot:35 Macarrons a la bolonyesa Lluç a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita del temps	31 Kcal:703 HC:53 Lip:28 Prot:59 FESTA DE LA CASTANYADA Puré de carbassa i moniato Aletes de pollastre amb amanida Castanyes i panellets			