



### L'oli d'oliva: l'or líquid

L'oli d'oliva, pilar de la nostra Dieta Mediterrània, és un aliment molt beneficiós per a la salut. Per obtenir el màxim profit de l'oli d'oliva cal consumir-ne poca quantitat, però de molta qualitat i durant tota la vida. El més bo, i que conserva totes les seves propietats, és aquell oli que s'obté de la primera premsada en fred; és a dir: **l'oli d'oliva Verge Extra**

| Dilluns                               | Dimarts                                                                                    | Dimecres                                             | Dijous                           | Divendres                                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 2                                     | 3                                                                                          | 4                                                    | 5                                | 6                                                                          |
| Minestra de verdures (sense pèsols)   | Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet)                         | Minestra (sense pèsols)                              | Fusilli amb salsa concasé        | Crema de carbassa rostida amb naxos (carbassa, porro, patata, nou moscada) |
| Truita de carbassó amb amanida        | Crestes amb amanida                                                                        | Hamburguesa amb formatge i tomàquet al forn          | Pollastre rostit amb amanida     | Lluç amb samfaina (carbassó, albergínia, ceba, tomàquet i patates)         |
| Fruita de temporada                   | Fruita al natural                                                                          | Fruita de temporada                                  | logurt natural                   | Fruita de temporada                                                        |
| 9                                     | 10                                                                                         | 11                                                   | 12                               | 13                                                                         |
| Macarrons amb bolognesa vegetal       | Mongetes tendres amb patates                                                               | Crema de verdures (sense pèsols)                     | Arròs amb tomàquet               | Escudella barrejada (brou d'au i vedella amb pasta)                        |
| Pollastre arrebossat amb amanida      | Lluç amb salsa verda amb verdures a la graella (albergínia, carbassó, pastanaga) i amanida | Vedella a la planxa amb amanida                      | Truita de patates amb amanida    | Rodó de gall dindi amb prunes i trinxat de patates                         |
| Fruita de temporada                   | Fruita de temporada                                                                        | logurt natural                                       | Fruita de temporada              | Fruita de temporada                                                        |
| 16                                    | 17                                                                                         | 18                                                   | 19                               | 20                                                                         |
| Arròs amb tomàquet                    | Crema de porro amb xips (brou d'au, porro, patata)                                         | Pasta amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga) | Mongetes tendres amb patates     | Crema de verdures (sense pèsols)                                           |
| Salsitxes rostides amb amanida        | Pollastre rostit amb amanida                                                               | Tajine de vedella amb amanida                        | Tilàpia a l'andalusa amb amanida | Truita de carbassó amb amanida                                             |
| Fruita de temporada                   | Fruita de temporada                                                                        | Fruita de temporada                                  | Fruita de temporada              | logurt natural                                                             |
| 23                                    | 24                                                                                         | 25                                                   | 26                               | 27                                                                         |
| Carbassó, pastanaga i patata ofegats  | Brou d'au i vedella casolà amb pasta                                                       | Wok vegetal                                          | Arròs cantonés (sense pèsols)    | Crema de verdures (sense pèsols)                                           |
| Pollastre empanat amb amanida         | Mandonguilles amb samfaina manxega (carbassó, albergínia, ceba, tomàquet, patates)         | Lluç al forn amb patata panadera                     | Truita de carbassó amb amanida   | Sant jacobó amb amanida                                                    |
| Pinya al natural                      | Fruita de temporada                                                                        | logurt natural                                       | Fruita de temporada              | Fruita de temporada                                                        |
| 30                                    | 31                                                                                         |                                                      |                                  |                                                                            |
| Mongetes tendres amb patates          | Arròs a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga, ou dur)                                      |                                                      |                                  |                                                                            |
| Botifarra amb tomàquet al forn i xips | Peix blanc a la romana (arrebossada) amb amanida                                           |                                                      |                                  |                                                                            |
| Fruita de temporada                   | Fruita de temporada                                                                        |                                                      |                                  |                                                                            |



- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable

