




octubre 2019



La col·laboració

La celebració de la **Festa de la Castanyada** serà l'avis que comença el fred, amb la companyia del nostre gat "marrameu torra castanyes" que sempre està a la voreta del foc, al contrari del lleopard de les neus. Durant tot l'any farem tallers de cuina, gaudint dels nostres panellets igual que els nens i nens russos ho fan dels siroks, una massa farcida d'ametlles, on descobrirem la importància de tots els **nutrients que tenen els fruits secs**. El menjador s'omplirà d'edificis típics del país, recordant-nos la bellesa de la plaça Roja de Moscou. Explicarem contes tradicionals russos com La Reina de les Neus i ballarem amb moltes danses com la Prisiadka, gaudint de l'energia que ens aporta un **bon àpat a la panxa** i una **bona companyia** a la ment.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la jardinera Pa Fruita del temps	2 Sopa de brou i pistons Pollastre al forn amb salsa de moniato ceba i pebrot Fruita del temps	3 Arròs amb tomàquet Cassoleta de lluç i gambes logurt de la Fageda	4 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita del temps
	7 Mongetes seques estofades Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	8 Macarrons amb salsa de carbassa i formatge Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	9 Patates estofades amb hortalisses Rostit de porc amb rodanxes de poma logurt de la Fageda	10 Puré de verdures Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps
14 Llenties jardinera Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	15 Sopa de brou i pistons Estofat de vedella a la jardinera Fruita del temps	16 Arròs de muntanya Botifarra amb amanida Macedònia	17 Bleda i patata Pollastre arrebossat amb amanida logurt de la Fageda	18 Espirals al formatge Bacallà amb samfaina Fruita del temps
21 Bròquil, pastanaga i patata Pollastre a la farigola amb xips Fruita del temps	22 Fideuà Croquetes de rostit amb amanida logurt de la Fageda	23 Escudella Mandonguilles amb verduretes Fruita del temps	24 Arròs amb verdures i quinoa Lluç marinera Fruita del temps	25 Crema de llegum Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps
28 Tallarines saltejats amb verdura i salsa de soja Calamars arrebossats amb amanida Fruita del temps	29 Llenties estofades Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	30 Arròs amb bolets Salsitxes al forn amb tomàquet Fruita del temps	31 Puré de carbassa i moniato Pollastre arrebossat amb amanida Castanyes i panellets	

Verdures albergínia, bledes, bolets, bròquil, carbassó, carbassa, moniato i xampinyons.
Fruites mandarines, pera, poma, plàtan i raïm.

