

OCTUBRE

DILLUNS 9

DIMARTS 10

DIMECRES 11

DIJOUS 12

DIVENDRES 13

E N T R A N T S

**AQUÍ SÍ!** Fruita i salut  
IPINSAP | El Programa Internacional de Promoció de la Salut

Volem col·laborar amb l'aposta del PINSAP per promoure el consum de fruita fresca, per tal de millorar la salut de la població.

**Sabies que...?**

\* El consum habitual de fruites i hortalisses s'ha associat a un menor risc de mortalitat.

\* Com més gran és la ingesta de fruites i hortalisses, menor és la incidència de malalties cròniques.

\* Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa milions de morts a l'any, la majoria per malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis.

Buffet d'amanides ✓  
○  
Mongeta, pastanaga i blat de moro ✓  
○  
Ous portuguesa  
○

Tagliatelle mixte ✓  
amb salsa de brocol·li

Buffet d'amanides ✓  
○  
Mongeta, pastanaga i blat de moro ✓  
○  
Ous portuguesa  
○

Llacets ✓  
amb salsa de tonyina

Buffet d'amanides ✓  
○  
Bledes al vapor ✓  
○  
Llenties guisades  
○

Macarrons ✓  
amb salsa bolonyesa

F  
e  
s  
t  
i  
u

Buffet d'amanides ✓  
○  
Mongetes verdes saltejades ✓  
○  
Tosta de pagès amb pollastre  
○  
Espagueti ✓  
amb salsa siciliana

S E G O t s

Conill a la planxa amb all i oli  
○

Calamars a la romana

Bistec al formatge blau  
○

Tilapia amb verduretes

Estofat de gall d'indi  
○

Peix segons mercat

Llonsa de porc a la planxa  
○

Peix segons mercat

P L A T S D E L M Ó N



✓ Pels vegetarians, a part del bufet de crudités, s'ofereix cada dia un plat diferent de segon, el qual es pot consultar amb el nostre personal.

Si el segon plat no és del seu gust s'ofereix, a més a més, pollastre, llom, bistec o peix a la planxa.

Pels celíacs, després de consultar-ho amb el responsable de la cafeteria o cap de cuina, s'elabora un plat específic sense gluten al moment.

L'oli que utilitzem per cuinar i fregir és oli de gira-sol alt oleic i oli d'oliva per amanir.