

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb salsa napolitana</li> <li>Varetes de peix amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Pollastre al forn amb salsa de xampinyons i cuscús</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròcoli i patata</li> <li>Truita a la francesa amb hummus de cigrons i bastonets de pastanaga</li> <li>logurt natural</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties amb arròs</li> <li>Rap al forn amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Pasta integral a la bolonyesa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Cigrons estofats</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb verdures</li> <li>Lluç arrebossat amb amanida</li> <li>logurt natural</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes estofades</li> <li>Gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de brou amb pasta</li> <li>Truita de patates i pebrot amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Llenties estofades</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patates estofades amb hortalisses i pèsols</li> <li>Llenguadina al forn amb sofregit d'alls i amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb espinacs</li> <li>Truita de carbassó amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Pasta integral amb bolonyesa vegetal</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor i patata</li> <li>Hamburguesa mixta amb amanida</li> <li>logurt natural</li> </ul>
<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra de verdures amb patata</li> <li>Gallineta arrebossada amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>23</b> <b>MENÚ LITERARI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de lletres</li> <li>Llibrets de gall d'indi i formatge amb amanida</li> <li>logurt natural</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Paella de verdures i cigrons</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida verda amb formatge fresc i poma</li> <li>Fideus a la cassola amb costella i salsitxa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes estofades</li> <li>Truita de patates amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs amb tonyina</li> <li>Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb salsa pesto de bròcoli</li> <li>Rap al forn a la gallega amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>			

### PARLEM DE... LES FAVES

La primavera és l'estació per excel·lència dels llegums. És temporada de faves, pèsols i tirabecs frescos. Cal aprofitar-los perquè tenen temporalitats molt curtes. Un cop arriba l'estiu, ja només les podem trobar seques o congelades.

Quan les faves són fresques, les comprem amb la tavella i s'han de pelar i desgranar. Tot i que si les beines són molt tendres, també es poden menjar.



Com que pertanyen a la família de les lleguminoses, destaquen pel seu contingut en hidrats de carboni complexos, fibra i proteïnes d'origen vegetal. Són aliments molt complets i saludables.

A més, també són riques en vitamines del grup B com l'àcid fòlic (B9) i la vitamina C i també contenen diversos minerals com el ferro o el potassi.

