

Dilluns                      Dimarts                      Dimecres                      Dijous                      Divendres

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Truita de patates amb amanida
- Fruita

7

- Patata i mongeta verda
- Llenties estofades amb hortalisses
- Fruita

8

- Crema de carbassa
- Estofat de gall d'indi amb salsa i cuscús
- Fruita

9

- Arròs amb samfaina
- Filet d'abadejo arrebossat amb amanida
- logurt natural

10

- Sopa d'au amb fideus i cigrons
- Hamburguesa vegetal al forn amb amanida
- Fruita

13

- Paella de verdures
- Calamars a l'andalusa casolans amb amanida
- Fruita

14

- Crema de verdures
- Botifarra amb mongetes blanques saltejades
- Fruita

15

- Pasta integral amb salsa de bolets
- Lluç al forn amb all i julivert i amanida
- Fruita

16

- Cigrons estofats
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

17

- Patata i bròcoli
- Pollastre al forn amb poma i amanida
- Fruita

20

FESTIU

21

- Arròs amb tomàquet
- Croquetes de pollastre amb amanida
- Fruita

22

- Llenties estofades
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- Fruita

23

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida
- logurt natural

24

- Pasta a la carbonara
- Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga
- Fruita

27

- Amanida de cigrons
- Mandonguilles a la jardinera
- Fruita

28

- Crema de carbassó
- Pasta integral amb bolonyesa vegetal
- Fruita

29

- Amanida de patata (tomàquet, ceba tendra, tonyina i olives)
- Pollastre al forn amb amanida
- Fruita

30

- Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat amb amanida
- logurt natural

31

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita

### PARLEM DE... LES CIRERES

Ja comença a fer calor i arriba la temporada de les cireres. Són el fruit del cirerer, un arbre de la família de les rosàcies que floreix amb l'arribada de la primavera. Un fenomen que dura molt poques setmanes i que deixa paisatges preciosos.

És una fruita que agrada molt per la seva dolçor, ja que és rica en hidrats de carboni en forma de sucres senzills com la fructosa i el sorbitol. També conté aigua, fibra, vitamines, minerals i antioxidants.



En destaquem el seu contingut en àcid fòlic (vitamina B9) que ens ajuda a disminuir el cansament i la fatiga i contribueix al funcionament normal del nostre sistema immunitari.

També són riques en antocianines, un antioxidant responsable del seu color vermell intens, que ajuda a combatre els radicals lliures protegint les nostres cèl·lules de l'estrès oxidatiu i que també proporciona propietats cardioprotectors.

