

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta blanca amb oli</li> <li>• Peix blanc a la planxa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa (carbassa i patata)</li> <li>• Pollastre al forn</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i pastanaga</li> <li>• Truita a la francesa</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs blanc amb oli</li> <li>• Rap al forn</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures (carbassó, patata, pastanaga)</li> <li>• Pollastre a la planxa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Peix blanc a la planxa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs blanc amb oli</li> <li>• Lluç a la planxa</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata bullida amb oli</li> <li>• Gall d'indi al forn</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verdures amb pasta</li> <li>• Truita a la francesa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs blanc amb oli</li> <li>• Gall d'indi a la planxa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata, carbassó i pastanaga</li> <li>• Llenguadina al forn</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta blanca amb oli</li> <li>• Truita a la francesa amb amanida</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó (carbassó i patata)</li> <li>• Peix blanc a la planxa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata bullida amb oli</li> <li>• Pollastre a la planxa</li> <li>• logurt natural</li> </ul>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Gallineta a la planxa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <p><b>MENÚ LITERARI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa vegetal de lletres</li> <li>• Gall d'indi a la planxa</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de pastanaga (pastanaga i patata)</li> <li>• Arròs blanc amb oli i peix a la planxa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta blanca amb oli</li> <li>• Pollastre a la planxa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i carbassó</li> <li>• Truita a la francesa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs blanc amb oli</li> <li>• Truita a la francesa</li> <li>• Poma, pera, plàtan</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta blanca amb oli</li> <li>• Rap al forn</li> <li>• Poma, pera, plàtan</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.

