

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
6 <ul style="list-style-type: none"> Pasta blanca amb oli Truita a la francesa Poma, pera, plàtan 	7 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Peix blanc al forn/planxa Poma, pera, plàtan 	8 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa (carbassa, patata) Gall d'indi a la planxa Poma, pera, plàtan 	9 <ul style="list-style-type: none"> Arròs blanc amb oli Filet d'abadejo al forn/planxa logurt natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb fideus Pollastre a la planxa Poma, pera, plàtan
13 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb pastanaga Peix blanc al forn/planxa Poma, pera, plàtan 	14 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures (carbassó, pastanaga, patata) Gall d'indi a la planxa Poma, pera, plàtan 	15 <ul style="list-style-type: none"> Pasta blanca amb oli Lluç al forn/planxa Poma, pera, plàtan 	16 <ul style="list-style-type: none"> Arròs blanc amb oli Truita a la francesa logurt natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> Patata i carbassó Pollastre al forn Poma, pera, plàtan
20 FESTIU	21 <ul style="list-style-type: none"> Arròs blanc amb oli Pollastre a la planxa Poma, pera, plàtan 	22 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Rap al forn Poma, pera, plàtan 	23 <ul style="list-style-type: none"> Patata i pastanaga Daus de gall d'indi al forn logurt natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> Pasta blanca amb oli Truita a la francesa Poma, pera, plàtan
27 <ul style="list-style-type: none"> Arròs blanc amb oli Gall d'indi a la planxa Poma, pera, plàtan 	28 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó (carbassó, patata) Peix blanc a la planxa Poma, pera, plàtan 	29 <ul style="list-style-type: none"> Patata i carbassó Pollastre al forn Poma, pera, plàtan 	30 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb pastanaga Truita a la francesa Poma, pera, plàtan 	31 <ul style="list-style-type: none"> Pasta blanca amb oli Llenguadina al forn/planxa Poma, pera, plàtan

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.

