

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

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.

