

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b>  <b>FESTIU</b>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta sense gluten amb salsa napolitana</li> <li>• Peix arrebossat (sense gluten) 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 arròs</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 sense gluten 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 (sense gluten) 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 sense gluten</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 sense gluten amb bolonyesa de tonyina</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 (sense gluten) 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 pasta sense gluten</li> <li>• Pollastre arrebossat (sense gluten) 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 (sense gluten) 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 sense gluten 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.

