

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta sense gluten amb salsa napolitana</li> <li>• Truita de patates amb amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Llenties estofades amb hortalisses</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa</li> <li>• Estofat de gall d'indi amb salsa i arròs</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb samfaina</li> <li>• Filet d'abadejo arrebossat (sense gluten) amb amanida</li> <li>• Logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa d'au amb fideus sense gluten i cigrons</li> <li>• Truita a la francesa amb amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella de verdures</li> <li>• Calamars a l'andalusa casolans (sense gluten) amb amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Botifarra amb mongetes blanques saltejades</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta sense gluten amb salsa de bolets</li> <li>• Lluç al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons estofats</li> <li>• Truita de carbassó amb amanida</li> <li>• Logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i bròcoli</li> <li>• Pollastre al forn amb poma i amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Croquetes d'arròs i mill amb amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties estofades</li> <li>• Rap al forn amb sofregit d'all i amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i coliflor</li> <li>• Daus de gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida</li> <li>• Logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta sense gluten a la carbonara</li> <li>• Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga</li> <li>• Fruita</li> </ul>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de cigrons</li> <li>• Mandonguilles a la jardinera</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó</li> <li>• Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet i peix a la planxa</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de patata (tomàquet, ceba tendra, tonyina i olives)</li> <li>• Pollastre al forn amb amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)</li> <li>• Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat amb amanida</li> <li>• Logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fideuada sense gluten de verdures</li> <li>• Llenguadina a l'andalusa (sense gluten) amb amanida</li> <li>• Fruita</li> </ul>

### 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.

