

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

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.

