

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		FESTIU	FESTIU	FESTIU
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta sense ou amb salsa napolitana • Peix a la planxa 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 (sense ou) amb amanida • logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa d'au amb fideus sense ou i cigrons • Carn a la planxa amb amanida • Fruita
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> • Paella de verdures • Calamars a l'andalusa casolans (sense ou) 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 sense ou amb salsa de bolets • Lluç al forn amb all i julivert i amanida • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida d'arròs • Cigrons estofats • logurt natural 	<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 natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta sense ou a la carbonara • Carn a la planxa 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 sense ou 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) • Peix a la planxa amb amanida • logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideuada sense ou de verdures • Llenguadina a l'andalusa (sense ou) 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.

