

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa napolitana Tofu arrebossat amb amanida Fruita de temporada 	3 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada 	4 <ul style="list-style-type: none"> Bròcoli i patata Hummus de cigrons i bastonets de pastanaga i amanida logurt de soja 	5 <ul style="list-style-type: none"> Llenties amb arròs Hamburguesa vegana de kale amb amanida Fruita de temporada
8 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pasta integral amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	9 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Cigrons estofats Fruita de temporada 	10 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de llegums Arròs amb verdures logurt de soja 	11 <ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades Hamburguesa vegana de kale amb amanida Fruita de temporada 	12 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb pasta Remenat de tofu, patates i pebrot amb amanida Fruita de temporada
15 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Llenties estofades Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb hortalisses i pèsols Tofu a la planxa amb amanida Fruita de temporada 	17 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb espinacs Carbassó arrebossat amb amanida Fruita de temporada 	18 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Pasta integral amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	19 <ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Hamburguesa vegetal de cigrons amb amanida logurt de soja
22 <ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures amb patata Llenties saltejades amb verdures i amanida Fruita de temporada 	23 MENÚ LITERARI <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal de lletres Hamburguesa vegetal de cigrons amb amanida logurt de soja 	24 <ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga Paella de verdures i cigrons Fruita de temporada 	25 <ul style="list-style-type: none"> Amanida verda amb poma (sense formatge) Fideus a la cassola amb verdures i tofu Fruita de temporada 	26 <ul style="list-style-type: none"> Verdura bullida amb patata Mongetes estofades Fruita de temporada
29 <ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs (sense tonyina) Pèsols amb salsa de tomàquet Fruita de temporada 	30 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa pesto de bròcoli (sense làctics) Hamburguesa vegetal de cigrons 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.

