

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 • Remenat de tofu i ceba 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 • Cuscús amb verdures i cigrons • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb samfaina • Seitan arrebossat amb amanida • logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa vegetal amb fideus i cigrons • Hamburguesa vegana amb amanida • Fruita
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> • Amanida de llenties • Paella de verdures • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Hamburguesa vegana amb mongetes blanques saltejades • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral amb salsa de bolets • Tofu al forn amb all i julivert i amanida • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida d'arròs • Cigrons estofats • logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i bròcoli • Pèsols saltejats amb verdures 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"> • Patata i mongeta verda • Llenties estofades • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i coliflor • Seitan a la planxa/forn amb amanida • logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta amb oli i orenga • Hummus i bastonets de pastanaga • Fruita
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> • Amanida de cigrons • Patates a la jardineria • 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 i olives) (sense tonyina) • Hamburguesa vegana amb amanida • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) • Mongetes blanques amb salsa de tomàquet i amanida • logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideuada de verdures • Tofu 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.

