

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

