

DILLUNS

2

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita d'espínacs amb amanida
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Arròs a la cassola (**sense carn**)
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

DIA DELS VALORS

- Crema de carbassa i mongetes blanques
- Pizza de verdures i formatge amb amanida
- Fruita de temporada

DIJOUS

5



DIVENDRES

6



9

- Arròs amb tomàquet
- Seitons arrebossats amb amanida
- Fruita de temporada

10

- Fideuada de verdures
- **Estofat de llenties** amb xampinyons
- Fruita de temporada

11

- **Pèsols saltejats amb ceba i tofu**
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

12

- Crema de verdures
- **Peix** al forn amb herbes provençals i amanida
- logurt natural

13

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Cigrons amb samfaina i ou dur
- Fruita de temporada

16

- Crema de carbassó
- **Mandonguilles vegetals** a la jardinera
- Fruita de temporada

17

- Minestra de verdures amb patata
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

18

- Espirals integrals amb salsa de carbassa
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

19

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- logurt natural

20

DINAR ESPECIAL FINAL DE TRIMESTRE

- **Sopa vegetal** de galets
- **Seitan** rostit amb prunes
- Neules i torrons

23



24



25



26



27



30



31

**FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA**

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.

