

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals integrals a la norma · Nuggets vegetals amb amanida · Fruita de temporada	3 · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de patates amb amanida · Fruita de temporada	4 · Vichyssoise · Contracuixa de pollastre al forn amb ceba, tomàquet i amanida · Fruita de temporada	5 · Amanida d'arròs · Rap al forn amb sofregit d'all i xampinyons · logurt natural	6 · Coliflor gratinada · Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
9 · Arròs a la milanesa (sense pernil dolç) · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	10 · Mongeta verda (sense pernil) · Cigrons amb samfaina i ou dur · Fruita de temporada	11 · Crema de pastanaga · Estofat de gall dindi amb salsa i cuscús · Fruita de temporada	12 · Sopa de verdures amb pistons · Pernilets de pollastre al forn amb llimona i amanida · logurt natural	13 · Macarrons integrals amb salsa pesto d'espínacs · Llenguadina a l'andalusa amb amania · Fruita de temporada
16 · Minestra de verdures amb patata · Llenties amb arròs · Fruita de temporada	17 · Fideuada de verdures (sense caldo de carn) · Lluç arrebossat amb amanida · Fruita de temporada	18 · Mongetes blanques estofades amb hortalisses · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada	19 · Crema de carbassó · Gall dindi al forn amb herbes provençals i amanida · logurt natural	20 DINAR FINAL DE CURS: · Amanida verda · Hamburguesa vegetal completa amb patates xips · Gelat

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, saborós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!

