

BASAL

### DILLUNS



### DIMARTS



### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

- 3 · Amanida campera  
· Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
· Fruita de temporada
- 4 · Sopa de fideus  
· Pinxos de gall d'indi amb enciam i tomàquet  
· logurt natural
- 5 · Paella de verdures  
· Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga  
· Fruita de temporada
- 6 · Pasta amb salsa napolitana  
· Truita francesa amb enciam i brots de soja  
· Fruita de temporada
- 7 · Llenties estofades  
· Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons  
· Fruita de temporada
- 8 · Arròs tres delícies  
· Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga  
· Fruita de temporada
- 9 **JORNADA FRANÇA:**  
· Quiche Lorraine  
· Escalopa cordon blue amb enciam i tomàquet  
· Profiterols de nata
- 10 · Crema de carbassó  
· Cigrons amb verdures i arròs  
· Fruita de temporada
- 11 · Arròs amb tomàquet  
· Pollastre arrebossat amb enciam i olives  
· Fruita de temporada
- 12 · Empedrat de cigrons  
· Gall d'indi al curri amb cuscús  
· Fruita de temporada
- 13 · Verdures tricolor  
· Estofat de vedella amb xampinyons  
· Fruita de temporada
- 14 · Crema de carbassa  
· Truita de patates amb enciam i tomàquet  
· logurt natural
- 15 · Fideuà de verdures  
· Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja  
· Fruita de temporada
- 16 · Llenties estofades amb hortalisses  
· Truita de carbassó amb enciam i pastanaga  
· Fruita de temporada
- 17 · Amanida de pasta  
· Halibut a la romana amb enciam i olives  
· Fruita de temporada
- 18 · Arròs amb verdures  
· Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet  
· Fruita de temporada
- 19 · Patates estofades amb hortalisses  
· Mandonguilles a la cassola amb salsa i verdures  
· logurt de maduixa
- 20 · Crema de verdures  
· Pasta a la bolonyesa vegetal  
· Fruita de temporada
- 21 · Patata amb bròcoli  
· Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet  
· Fruita de temporada

### LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.

