

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 	2 
5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes de pollastre amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta a la carbonara · Lluç al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 DIADA DE LA FAMÍLIA: Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb pa i patates fregides · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta al pesto · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural	23 · Paella de verdures · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Macarrons a la amatriciana · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.

