

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs amb verdures · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	3 · Empedrat de cigrons · Fogoner al forn al estil del xef · Fruita de temporada	4 <u>JORNADA ALEMANYA</u> · Patata, ceba i bacó · Salchicha Baviera amb ketchup, cuuri i col · Selva negra	5 · Patata i bròquil · Pollastre a la jardinera amb enciam i pastanaga · logurt natural	6 · Pasta a la bolonyesa vegetal · Rotllets de primavera amb enciam i olives · Fruita de temporada
9 · Pasta a la norma · Llom a la planxa amb enciam i moresc · Fruita de temporada	10 · Amanida de lleties · Truita de patates amb enciam i olives · Fruita de temporada	11 · Arròs a la milanesa · Gall dindi estofat amb xampinyons · Fruita de temporada	12 · Fideuà de verdures · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet · logurt natural	13 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada
16 · Paella de verdures · Truita de pernil amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	17 · Patata i mongeta verda · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	18 · Amanida caprese · Curri de cigrons · Fruita de temporada	19 <u>FESTA FINAL DE CURS</u> · Pasta a la napolitana · Escaolpa de pollastre arrebossada amb patates xips · Gelat	20 · Amanida campera · Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i moresc · Fruita de temporada

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!

