

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 - Espirals eco integrals als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 	9 	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideuà de verdures - Fruita de temporada	11 - Macarrons integrals gratinats - Lluç amb salsa verda i pèsols - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 - Espaguetis eco integrals amb verdures i soja - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> - Pizza - Croquetes de pernil amb patates xips - Pastis de crema catalana	17 - Minestra de verdures - Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb galets - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i turró	19 - Mongetes estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

* Tota la pasta serà integral i d'origen ecològic

* Els dijous podran escollir iogurt natural sense sucre o fruita

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne sucs.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.

