

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · Iogurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardineria · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Llenguadina a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre "al chilindrón" amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pistons eco · Pizza de bacó i formatge amb patates xips · Pastís de poma & Crumble
16	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures i soja · Pinxos de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Iogurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · San Jacobo amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons saltejats amb bacó · Truita de tonyina amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda i pèsols · Iogurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal · TRIA LA FRUITA

* Tota la pasta serà integral i d'origen ecològic

* Els dijous podran escollir iogurt natural sense sucre o fruita

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.

