

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 · Arròs a la cubana · Croquetes de carn d'olla amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	9 · Macarrons integrals a la putanesca · Truita de pernil dolç amb enciam, cogombre i tomàquet · TRIA LA FRUITA
12 · Mongetes blanques estofades · Truita de patates amb enciam, cogombre i remolatxa · Fruita de temporada	13 · Paella de carn · Nuggets de bacallà amb enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	14 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de mongetes i pèsols · Espaguetis eco integrals amb salsa de bolets · Fruita de temporada	15 · Sopa de l'avia amb pistons (eco) · Salsitxes amb samfaina · Iogurt natural sense sucre	16 · Patata amb mongeta verda · Pollastre al forn amb llimona acompanyat d'enciam, pastanaga i olives · TRIA LA FRUITA
19 · Espirals eco integrals xinesos amb verdures i pollastre · Gallineta orly arrebossada amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	20 · Cigrons estofats · Pollastre al curri amb patates fregides · Fruita de temporada	21 · Arròs caldo de peix · Rement de bolets amb enciam, brots de soja i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Saltejat d'espínacs amb patata i panses · Calamars estofats · Iogurt natural sense sucre	23 · Crema de carbassa · Rodó de porc amb enciam, tomàquet i cogombre · TRIA LA FRUITA
26 · Bròquil amb patata · Aletes de pollastre adobades amb enciam, olives i tomàquet · Fruita de temporada	27 · Arròs thai · Salmó a la papillot amb verdures · Fruita de temporada	28 · Sopa minestrone amb pistons (eco) · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Llenties estofades · "Huevos rancheros" amb enciam, cogombre i pastanaga · Fruita de temporada	30 <u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u> · Pyttipanna · Hamburguesa amb enciam, olives i tomàquet · Profiterols

* Tota la pasta serà integral i d'origen ecològic

* Els dijous podran escollir iogurt natural sense sucre o fruita

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!

