

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Pasta sense gluten a la norma · Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons (sense traces de gluten) 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 · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Peix arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties (sense traces de gluten) estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre “al chilindrón” (sense farina) amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Pasta sense gluten 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 pasta sense gluten · Pizza sense gluten de bacó i formatge amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
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 · Pasta sense gluten amb verdures i soja (sense gluten) · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques (sense traces de gluten) estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures amb pasta sense gluten · Pollastre arrebossat sense gluten 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 (sense traces de gluten) 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 (sense farina) · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (Sense gluten) · TRIA LA 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.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Pasta sense ou a la norma · Pollastre arrebossat (sense ou) amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Gall dindi a la planxa 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 (sense ou) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Peix arrebossat (sense ou) 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> · Pasta sense ou amb salsa de tomàquet i botifarra · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pasta sense ou · Pizza sense al·lèrgens de bacó i formatge amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
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 · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Pasta sense ou amb verdures i soja · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt 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 amb pasta sense ou · Pollastre arrebossat (sense ou) 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 · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana (sense ou) · Lluç amb salsa verda i pèsols · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (Sense ou) · TRIA LA 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.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Pollastre arrebossat sense lactosa 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 (sense lactosa) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · Gelatina	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Arròs saltejats amb bolets · Peix arrebossat sense lactosa 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 sense al·lèrgens de verdures amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
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 · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Gelatina	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · Pollastre arrebossat sense lactosa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata (sense làctics) · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons (sense 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 (sense làctics) · Gelatina	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal (Sense lactosa) · TRIA LA 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.



DILLUNS

2

- Espirals eco integrals a la norma
- **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Cigrons estofats amb verdures
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- Patata amb mongeta verda
- Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols
- Fruita de temporada

DIJOUS

5

- Arròs a la milanesa
- Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

6

- Crema de carbassa
- Mandonguilles a la jardinera
- TRIA LA FRUITA

9

- Rissoto de bolets
- **Peix arrebossat (sense al·lèrgens)** amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

10

DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS

- 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

DIJOUS GRAS

- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra
- Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

13

CARNESTOLTES

- Sopa de l'avia amb pistons eco
- **Pizza sense al·lèrgens** de bacó i formatge amb patates xips
- **Pastís sense al·lèrgens**

16



17

- Minestra de verdures saltejada
- Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

18

DIMECRES DE CENDRA

- Crema de carbassó
- Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

19

- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
- logurt 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
- **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** 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
- logurt natural sense sucre

27

MEAT LESS DAY

- Crema de verdures
- Macarrons integrals a la **bolonyesa vegetal (Sense fruits secs i sèsam)**
- TRIA LA 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.



SENSE PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) 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 · Gall dindi a la planxa amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense peix) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) 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 sense al·lèrgens 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 · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Ous durs amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) 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 francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Gall dindi a la planxa i pèsols · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal · TRIA LA 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.



SENSE MARISC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) 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 (sense traces de marisc) 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 · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Peix (sense traces de marisc) arrebossat (sense al·lèrgens) 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 sense al·lèrgens 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 · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap (sense traces de marisc) al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) 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 (sense traces de marisc) amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç (sense traces de marisc) amb salsa verda i pèsols · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal (sense traces de marisc) · TRIA LA 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.



SENSE PORC

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 (sense carn) · 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 (sense carn) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles vegetals a la jardinera · 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 (sense carn) · 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 (sense carn) · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa vegetal amb pistons eco (sense carn) · Pizza de formatge (sense bacó) amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Peix 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 · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures (sense carn) · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures (sense carn) · Pollastre arrebossat sense gluten 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 (sense 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 · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal · TRIA LA 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.



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 · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · 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> · Pasta 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 · logurt 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 · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa de tonyina · TRIA LA 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.

