

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs de verdures amb conill Filet de bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana Fruita de temporada	3 Cigrons estofats amb verdures Aletes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives logurt natural	4 Fideuà Peix fresc enfarinat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruita de temporada	5 Bròquil amb patata al vapor Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera Fruita de temporada	6 Brou de carn casolà amb pistons Truita de patata al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
9 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Filet de llenguado enfarinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 <i>Degustació de calçots i la seva salsa</i> Patata amb mongeta al vapor Llonganissa de porc amb patates xips Fruita de temporada	11 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit al forn amb verdures i amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Llenties <i>ecològiques</i> guisades amb verdures Truita francesa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt natural	13 Escudella Rodó de gall dindi rostit amb pèsols <i>ecològics</i> Fruita de temporada
16 Variet de verdures al vapor amb patata Canelons de l'àvia Fruita de temporada	17 Tallarines al pesto Peix fresc al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	18 Cigrons estofats amb verdures Pit de gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	19 Arròs a la milanesa Lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	20 Crema de carabassó Truita de patata amb enciam amanit, blat de moro i olives logurt natural
23 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Filet de llenguado al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Fesols guisats amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, brots de soja i olives logurt natural	25 Mongeta verda amb patata al vapor Hamburguesa mixta al forn i hummus amb crudités Fruita de temporada	26 Sopa d'au i verdures amb fideus Gall dindi a la planxa amb espècies i patates fregides Fruita de temporada	27 Tortellinis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) Truita de patata i carabassó al forn amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

L'empresa prioritza l'ús d'aliments frescos, de temporada i provinents de canals curts de distribució. Cada dia es serveix pa integral. Tots els nostres menús poden contenir al·lèrgens, excepte els menús especials adaptats.
El menú pot estar subjecte a modificacions segons disponibilitat de productes.

És temps de carxofa

La carxofa és rica en **fibra**, afavoreix la digestió, el **trànsit intestinal** i contribueix al bon funcionament del fetge. També ajuda a regular els nivells de colesterol.

Sabies que...

És una hortalissa molt típica de l'hivern mediterrani i Catalunya n'és una gran productora.

Temporada

De novembre a març

Repte culinari

- Xips de carxofa al forn o airfryer
- Cor de carxofa amb hummus o salsa de iogurt
- Truita de carxofa
- Carxofa amb patata i oli d'oliva

Del mercat al rebost

- Tria carxofes compactes, verdes i pesants
- Evita les fulles obertes o ennegrides
- Prioritza producte de proximitat i sense plàstic

Mini-activitat (repte del mes)

1a OPCIÓ - Calendari saludable

Tria **3 dies de febrer** per incloure un **plat amb carxofa** al menú familiar.

Marca'ls al calendari i participa en la seva preparació.

2a OPCIÓ - Joc d'observació

Quan vagis al mercat, busca carxofes. Són totes iguals?

Fixa't en:

- El color
- La forma
- L'olor

