

**L'HORT DE LES OLORS**


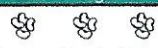


Aquest mes...  
**MARIALLUISA**  
*Aloysia citrodora*

És una planta arbustiva de la família de les Verbenàcies amb origen a Amèrica del Sud (Argentina, Uruguai, Perú i Xile) però que podem trobar cultivada en jardins i horts. També es coneix amb els noms de Maria Lluïsa, herba Lluïsa, herba de la princesa, berbena de nucs florits o reina Lluïsa.

És digestiva, redueix vertígens, asma, ajuda als estats nerviosos i regula flatulències.

Es trasplanta i esqueixa de primavera a estiu. Es planta cada 80cm. És sensible al fred: fins a uns -5 °C el pot aguantar, si gelés més, se l'hauria de protegir. Normalment durant l'hivern es poda, de forma que pugui rebrotar com més ampla millor. És anual.

				DIVENDRES 1
				TOTS SANTS 
<b>DILLUNS 4</b> Arròs ECO a la cassola	<b>DIMARTS 5</b> Mongetes ECO estofades	<b>DIMECRES 6</b> Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	<b>DIJOUS 7</b> Macarrons ECO al pesto (amb formatge ratllat a part)	<b>DIVENDRES 8</b> Crema de carbassó (amb rostes de pa casolanes)
Seitons arrebossats amb bledes saltejades amb all	Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa	Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges	Filet de llimanda al forn amb llit de tomàquet, patates i ceba
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Rodanxes de taronja	Fruita de temporada ECO
<b>DILLUNS 11</b> Fideuà amb fideus ECO	<b>DIMARTS 12</b> Mongeta tendra amb patata	<b>DIMECRES 13</b> Llenties ECO estofades	<b>DIJOUS 14</b> Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	<b>DIVENDRES 15</b> Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt de fruites	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>DILLUNS 18- Tastet de llegums</b> 	<b>DIMARTS 19</b> Patates estofades amb verdures	<b>DIMECRES 20</b> Llacets ECO amb salsa de tomàquet (amb formatge ratllat a part)	<b>DIJOUS 21</b> Cigrons ECO estofats	<b>DIVENDRES 22</b> Crema de pastanaga i carbassa (amb rostes de pa casolanes)
Paella de verdures amb arròs ECO	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedonia natural
<b>DILLUNS 25</b> Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	<b>DIMARTS 26</b> Mongeta tendra amb patata	<b>DIMECRES 27</b> Cuscús ECO amb verdures	<b>DIJOUS 28</b> Crema de carbassó amb rostes de pa	<b>DIVENDRES 29</b> Llenties ECO estofades
Gall d'indi a la cassola	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernillets de pollastre al forn amb espinacs amb panses i pinyons	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla

