

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
|---|---|--|--|--|
|   |   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures amb crostons</li> <li>• <b>Peix al forn</b> amb verdures i patata</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto de bolets</li> <li>• Truita de carbassó amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenties estofades</li> <li>• Lluç al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | FESTIU   | FESTIU   | FESTIU   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integral amb salsa napolitana i formatge ratllat</li> <li>• Crestes de tonyina al forn amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons estofats</li> <li>• Truita de patata i ceba amb amanida</li> <li>• logurt natural</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó</li> <li>• <b>Hamburguesa vegetal</b> amb mongetes blanques saltejades</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb verdures</li> <li>• Rap al forn amb salsa de verdures i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i bròcoli</li> <li>• <b>Truita a la francesa</b> amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Gallineta al forn amb ceba i tomàquet i amanida</li> <li>• logurt natural</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Truita a la francesa amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>         | <p><u>DINAR DE NADAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escudella de Nadal <b>vegetal</b> amb galets</li> <li>• <b>Canelons d'espínacs</b></li> <li>• Fruita de temporada i torró</li> </ul> | VACANCES DE NADAL  | VACANCES DE NADAL  |
| VACANCES DE NADAL   | VACANCES DE NADAL   | VACANCES DE NADAL  | VACANCES DE NADAL  | VACANCES DE NADAL  |

### PARLEM DE... LES CRUCÍFERES



Aviat arribarà l'hivern i això vol dir que ja està aquí la temporada per excel·lència de les crucíferes. S'hi inclouen les més conegudes com el bròquil, el bròcoli, la col, la coliflor, les cols de Brussel·les, la col llombarda, la col Kale, el romanesco, el bimi... però també ho són la ruca, la mostassa, el rave i el nap. Ho sabíeu?

No és pas casualitat que apareguin a l'hivern, ja que són riques en vitamina C, que ens ajuda a fer funcionar el nostre sistema immunitari i poder fer front a aquelles malalties més pròpies de l'època. De fet, un plat de bròquil conté el doble de vitamina C que una taronja!

A més, també destaquen pel seu contingut en vitamina K i folats, ambdues vitamines molt necessàries per a la construcció de teixits i cèl·lules sanguínies del nostre cos.

Un últim consell: per poder aprofitar al màxim tots els nutrients, es recomana cuinar-les poca estona!

