

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta sense traces</b> amb salsa napolitana</li> <li>• Pollastre al forn amb llimona i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arròs amb verdures</b></li> <li>• Rap al forn amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta sense traces</b> amb salsa de bolets</li> <li>• <b>Carn a la planxa</b> amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patates estofades</b></li> <li>• Lluç al forn a la gallega amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó</li> <li>• Gall d'indi al forn (<b>sense espècies</b>) amb patata panadera</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs a la cassola</li> <li>• <b>Peix a la planxa amb amanida</b></li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coliflor i patata</li> <li>• Pollastre rostit amb poma i amanida</li> <li>• logurt natural</li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Amanida d'arròs</b></li> <li>• Estofat de porc amb verdures i patata</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• <b>Pasta sense traces amb salsa de tomàquet i pollastre a la planxa</b></li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella de verdures</li> <li>• <b>Peix a la planxa amb amanida</b></li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata, mongeta verda i pastanaga</li> <li>• <b>Carn a la planxa amb amanida</b></li> <li>• logurt natural</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa de brou amb pasta sense traces</b></li> <li>• Llenguadina a l'andalusa (<b>farina sense al·lèrgens</b>) amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
20 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Patata i mongeta verda</b></li> <li>• <b>Pollastre a la planxa</b> amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• <b>Peix a la planxa amb amanida</b></li> <li>• logurt natural</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa (<b>sense mongetes</b>)</li> <li>• Fideuada (<b>fideus sense traces</b>) de peix</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<u>JORNADA GASTRONÒMICA DEL MARROC</u> 23 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arròs amb verdures</b></li> <li>• <b>Tajin</b> de vedella</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinxat de col i patata</li> <li>• Pollastre al forn amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
27 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i pastanaga</li> <li>• <b>Carn a la planxa amb amanida</b></li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta sense traces amb salsa de tomàquet</b></li> <li>• <b>Peix a la planxa amb amanida</b></li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Rap arrebossat (<b>farina sense al·lèrgens</b>) amb amanida</li> <li>• logurt de sabors</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'arròs</li> <li>• <b>Carn a la planxa amb amanida</b></li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	

### PARLEM DE... LA CARBASSA



De polpa ataronjada i pell gruixuda, la carbassa és una hortalissa de tardor, molt apreciada pel seu sabor dolç i la seva versatilitat a la cuina.

Destaca la seva aportació en fibra, minerals i vitamines com la vitamina C i substàncies antioxidants com els betacarotens. Aquests últims són els pigments responsables del seu color taronja i el nostre organisme els transforma en vitamina A, molt important per mantenir una bona vista.

Així que ja ho sabeu, si voleu gaudir d'una bona salut ocular, ompliu els vostres plats de fruites i verdures de color taronja!

