

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral amb salsa napolitana • Pollastre al forn amb llimona i amanida • Fruita de temporada 	3 <ul style="list-style-type: none"> • Llenties amb arròs • Rap al forn amb amanida • Fruita de temporada
6 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral amb salsa de bolets • Truita de patata i ceba amb amanida • Fruita de temporada 	7 <ul style="list-style-type: none"> • Mongetes estofades • Lluç al forn a la gallega amb amanida • Fruita de temporada 	8 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó • Gall d'indi al forn (sense espècies) amb patata panadera • Fruita de temporada 	9 <ul style="list-style-type: none"> • Arròs a la cassola • Cigrons estofats • Fruita de temporada 	10 <ul style="list-style-type: none"> • Coliflor i patata • Pollastre rostit amb poma i amanida • logurt natural
13 <ul style="list-style-type: none"> • Amanida de llenties • Estofat de porc amb verdures i patata • Fruita de temporada 	14 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Pasta integral amb salsa de tomàquet i pollastre a la planxa • Fruita de temporada 	15 <ul style="list-style-type: none"> • Paella de verdures • Truita de carbassó amb amanida • Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> • Patata, mongeta verda i pastanaga • Mongetes saltejades amb all i julivert i amanida • logurt natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de brou amb pasta • Llengadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb amanida • Fruita de temporada
20 <ul style="list-style-type: none"> • Llenties estofades • Pollastre a la planxa amb amanida • Fruita de temporada 	21 <ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb tomàquet • Truita a la francesa amb amanida, hummus (sense tahina) i bastonets de pastanaga • logurt natural 	22 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa i mongetes seques • Fideuada de peix • Fruita de temporada 	<u>JORNADA GASTRONÒMICA DEL MARROC</u> 23 <ul style="list-style-type: none"> • Cuscús amb verdures • <i>Tajin</i> de vedella • Fruita de temporada 	24 <ul style="list-style-type: none"> • Trinxat de col i patata • Pollastre al forn amb amanida • Fruita de temporada
27 <ul style="list-style-type: none"> • Pèsols amb patata i pastanaga • Ous amb salsa de tomàquet i formatge i amanida • Fruita de temporada 	28 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral a la bolonyesa • Truita a la francesa amb amanida • Fruita de temporada 	29 <ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta verda • Rap arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb amanida • logurt de sabors 	30 <ul style="list-style-type: none"> • Amanida d'arròs • Cigrons estofats • Fruita de temporada 	

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!

