

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 • Pasta integral amb salsa napolitana • Pollastre al forn amb llimona i amanida • Fruita de temporada	3 • Arròs amb verdures • Rap al forn amb amanida • Fruita de temporada
6 • Pasta integral amb salsa de bolets (sofregit i bolets) • Truita de patata i ceba amb amanida • Fruita de temporada	7 • Patates estofades • Lluç al forn a la gallega amb amanida • Fruita de temporada	8 • Crema de carbassó • Gall d'indi morú amb patata panadera • Fruita de temporada	9 • Arròs a la cassola • Peix a la planxa amb amanida • Fruita de temporada	10 • Coliflor i patata • Pollastre rostit amb poma i amanida • logurt natural sense lactosa
13 • Amanida d'arròs • Estofat de porc amb verdures i patata • Fruita de temporada	14 • Crema de verdures • Pasta integral amb salsa de tomàquet i pollastre a la planxa • Fruita de temporada	15 • Paella de verdures • Truita de carbassó amb amanida • Fruita de temporada	16 • Patata, mongeta verda i pastanaga • Carn a la planxa amb amanida • logurt natural sense lactosa	17 • Sopa de brou amb pasta • Llengüadina a l'andalusa amb amanida • Fruita de temporada
20 • Patata i mongeta verda • Pollastre a la planxa amb amanida • Fruita de temporada	21 • Arròs amb tomàquet • Truita a la francesa amb amanida (sense hummus) • logurt natural sense lactosa	22 • Crema de carbassa (sense mongetes) • Fideuada de peix • Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA DEL MARROC 23 • Cuscús amb verdures • Tajin de vedella • Fruita de temporada	24 • Trinxat de col i patata • Pollastre al forn amb amanida • Fruita de temporada
27 • Patata i pastanaga • Ous amb salsa de tomàquet i formatge sense lactosa i amanida • Fruita de temporada	28 • Pasta integral a la bolonyesa • Truita a la francesa amb amanida • Fruita de temporada	29 • Patata i mongeta verda • Rap arrebossat amb amanida • logurt natural sense lactosa	30 • Amanida d'arròs • Carn a la planxa amb amanida • 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!



*No posar pèsols