

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 • Pasta integral amb salsa napolitana • Pollastre al forn amb llimona i amanida • Fruita de temporada	3 • Llenties amb arròs • Rap al forn amb amanida • Fruita de temporada
6 • Pasta integral amb salsa de bolets • Truita de patata i ceba amb amanida • Fruita de temporada	7 • Mongetes 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 amb verdures • Cigrons estofats • Fruita de temporada	10 • Coliflor i patata • Pollastre rostit amb poma i amanida • logurt natural
13 • Amanida de llenties • Estofat de verdures i patata • Fruita de temporada	14 • Crema de verdures • Pasta integral amb bolonyesa vegetal • Fruita de temporada	15 • Paella de verdures • Truita de carbassó amb amanida • Fruita de temporada	16 • Patata, mongeta verda i pastanaga • Mongetes saltejades amb all i julivert i amanida • logurt natural	17 • Sopa de verdures amb pasta • Llenguadina a l'andalusa amb amanida • Fruita de temporada
20 • Llenties estofades • Croquetes de pollastre amb amanida • Fruita de temporada	21 • Arròs amb tomàquet • Truita a la francesa amb amanida, hummus i bastonets de pastanaga • logurt natural	22 • Crema de carbassa i mongetes seques • Fideuada de peix • Fruita de temporada	<u>JORNADA GASTRONÒMICA DEL MARROC</u> 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 • Pèsols amb patata i pastanaga • Ous amb salsa de tomàquet i formatge i amanida • Fruita de temporada	28 • Pasta integral a la bolonyesa (carn de vedella) • Hamburguesa vegetal amb amanida • Fruita de temporada	29 • Patata i mongeta verda • Rap arrebossat amb amanida • logurt de sabors	30 • 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!

