

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES	4 VACANCES	5 VACANCES
8 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa napolitana Croquetes d'espínacs amb patates xips Fruita de temporada 	9 <ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada 	10 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Estofat de llegums a la jardinera Fruita de temporada 	11 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga Fruita de temporada 	12 <ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata Peix al forn amb amanida logurt natural
15 <ul style="list-style-type: none"> Llenties a la jardinera Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pasta integral amb bolonyesa vegetal logurt natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Rap al forn amb salsa verda i amanida Fruita de temporada 	18 <ul style="list-style-type: none"> Patata, pèsols i pastanaga Peix al forn/planxa amb amanida Fruita de temporada 	19 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb pasta Truita de patates amb amanida Fruita de temporada
22 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Estofat de llegums amb verdures i patata Fruita de temporada 	23 <ul style="list-style-type: none"> Bròcoli i patata amb formatge gratinat Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada 	24 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral a la Norma Llenties estofades Fruita de temporada 	25 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Peix al forn/planxa amb amanida logurt natural 	26 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada
29 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge i amanida Fruita de temporada 	30 <ul style="list-style-type: none"> Paella de verdures Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i amanida Fruita de temporada 	31 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb pasta Lluç al forn amb samfaina i patata panadera logurt de sabors 		

PARLEM DE... ELS CÍTRICS

L'hivern és la temporada per excel·lència dels cítrics.

Taronja, mandarina, aranja o llimona són característiques dels mesos de fred i tenen en comú que són riques en vitamina C.

La vitamina C ens ajuda a estimular el sistema immunitari quan estem malalts i a recuperar-nos abans, sobretot ara que és època de refredats.



Us donem un consell! La vitamina C també ens ajuda a millorar l'absorció del ferro dels aliments. Així doncs, els dies que mengem llegums o carns que siguin riques en ferro, recomanem prendre alguna fruita cítrica de postres.

