

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 • Pollastre a la planxa 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 gall d'indi a la jardinera • Fruita de temporada 	11 <ul style="list-style-type: none"> • Arròs a la cassola • Truita a la francesa amb hummus (sense tahina) i bastonets de pastanaga • Fruita de temporada 	12 <ul style="list-style-type: none"> • Coliflor i patata • Pollastre al forn amb poma i amanida • logurt natural
15 <ul style="list-style-type: none"> • Llenties a la jardinera • Hamburguesa mixta amb amanida • Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Pasta integral amb salsa de tomàquet i pollastre a la planxa • 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 • Pollastre a l'allet amb amanida • Fruita de temporada 	19 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de brou amb pasta • Truita de patates amb amanida • Fruita de temporada
22 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa • Estofat de porc amb verdures i patata • Fruita de temporada 	23 <ul style="list-style-type: none"> • Bròcoli i patata amb formatge gratinat • Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) 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 verdures amb arròs • Gall d'indi (sense espècies) 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 d'au 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.

