

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> <b>VACANCES</b>	<b>2</b> <b>VACANCES</b>	<b>3</b> <b>VACANCES</b>	<b>4</b> <b>VACANCES</b>	<b>5</b> <b>VACANCES</b>
<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta sense gluten amb salsa napolitana</li> <li>• Croquetes de mill amb patates xips</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongetes estofades</li> <li>• Lluç al forn amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó</li> <li>• Estofat de gall d'indi a la jardinera</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs a la cassola</li> <li>• Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coliflor i patata</li> <li>• Pollastre al forn amb poma i amanida</li> <li>• logurt natural</li> </ul>
<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties a la jardinera</li> <li>• Hamburguesa mixta amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet i pollastre a la planxa</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Rap al forn amb salsa verda i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata, pèsols i pastanaga</li> <li>• Pollastre a l'allet amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou amb pasta sense gluten</li> <li>• Truita de patates amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa</li> <li>• Estofat de porc amb verdures i patata</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bròcoli i patata amb formatge gratinat</li> <li>• Llenguadina a l'andalusa (farina sense gluten) amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta sense gluten a la Norma</li> <li>• Llenties estofades</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de peix amb arròs</li> <li>• Gall d'indi morú amb amanida</li> <li>• logurt natural</li> </ul>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons estofats</li> <li>• Truita de carbassó amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella de verdures</li> <li>• Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa d'au amb pasta sense gluten</li> <li>• Lluç al forn amb samfaina i patata panadera</li> <li>• logurt de sabors</li> </ul>		

### 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.

