

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 integral 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 integral amb bolonyesa vegetal</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</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 amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb salsa de tomàquet</li> <li>Llenties estofades</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures 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</li> <li>Lluç al forn amb salsa de tomàquet 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.

