



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			<b>1</b>	<b>2</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons amb espinacs</li> <li>• Pollastre al forn amb llimona i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó</li> <li>• Fideuada de verdures i peix a la planxa</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb verdures</li> <li>• Fricandó de vedella amb bolets</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties estofades</li> <li>• Truita de patates i ceba amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de pastanaga</li> <li>• Pasta integral amb tomàquet i pollastre a la planxa</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinxat de la Cerdanya</li> <li>• Rap al forn amb ceba i tomàquet i amanida</li> <li>• logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa minestrone amb verdures i mongetes blanques</li> <li>• Estofat de gall d'indi a la jardinera</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integral amb salsa napolitana</li> <li>• Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb amanida</li> <li>• logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patates estofades amb hortalisses</li> <li>• Truita a la francesa amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassa</li> <li>• Pollastre al forn amb salsa de xampinyons i cuscús</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties amb arròs</li> <li>• Lluç al forn amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra de verdures</li> <li>• Gallineta arrebossada (farina sense al·lèrgens) amb amanida</li> <li>• logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Cigrons estofats</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa d'au amb pasta</li> <li>• Gall d'indi al forn amb samfaina i patata panadera</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongetes estofades</li> <li>• Truita de carbassó amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Mandonguilles amb pèsols (sense calamar)</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenties estofades</li> <li>• Hamburguesa de pollastre amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integral amb salsa pesto d'espinacs (sense fruits secs)</li> <li>• Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge i amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta verda</li> <li>• Lluç al forn amb amanida</li> <li>• Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>JORNADA ÍNDIA</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs biryani amb verdures</li> <li>• Pollastre tikka masala</li> <li>• Lassi de plàtan</li> </ul>	

### PARLEM DE... ELS CALÇOTS

Els calçots són una varietat de ceba tendra, molt coneguts dins la gastronomia catalana per ser protagonistes de trobades entre familiars i amics en les anomenades calçotades. La temporada òptima per menjar-ne són els mesos de gener, febrer i març.



La seva forma característica es deu al cicle de cultiu que segueixen. El calçot s'obté a partir d'una ceba seca que es torna a plantar. A mesura que va creixent i rebrotant, es va calçant amb terra (d'aquí ve el seu nom) i així s'aconsegueix que la part tendra tingui aquesta forma allargada.

A nivell nutricional, conté fonamentalment aigua, fibra i fitonutrients. Presenta propietats semblants a les de la ceba pel seu contingut en flavonoides, unes substàncies amb poder antioxidant.

