



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

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.

