




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

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.

