



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

- Arròs amb verdures (sense pèsols)
- Fricandó de vedella amb bolets
- Fruita de temporada

6

- Verdura bullida amb patata
- Peix a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

7

- Crema de pastanaga
- Pasta sense traces amb tomàquet i pollastre a la planxa
- Fruita de temporada

8

- Trinxat de la Cerdanya
- Rap al forn amb ceba i tomàquet i amanida
- logurt

9

- Sopa minestrone amb verdures i pasta sense traces (sense mongetes)
- Estofat de gall d'indi a la jardinera (sense pèsols)
- Fruita de temporada

12

FESTIU

13

- Pasta sense traces amb salsa napolitana
- Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens/ou) amb amanida
- logurt

14

- Patates estofades amb hortalisses (sense pèsols)
- Carn a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Crema de carbassa
- Pollastre al forn amb salsa de xampinyons i arròs
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb verdures (sense pèsols)
- Lluç al forn amb salsa de tomàquet i amanida
- Fruita de temporada

19

- Minestra de verdures (sense pèsols)
- Gallineta arrebossada (farina sense al·lèrgens/ou) amb amanida
- logurt

20

- Arròs amb tomàquet
- Carn a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

21

- Sopa d'au amb pasta sense traces
- Gall d'indi al forn amb samfaina i patata panadera
- Fruita de temporada

22

- Verdura bullida amb patata
- Peix a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Crema de verdures
- Estofat de calamar
- Fruita de temporada

26

- Verdura bullida amb patata
- Carn a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

27

- Pasta sense traces amb salsa pesto d'espinacs (sense fruits secs)
- Carn a la planxa amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Patata i mongeta verda
- Lluç al forn amb amanida
- Fruita de temporada

29

JORNADA ÍNDIA



- Arròs biryani amb verdures (sense pèsols)
- 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.

