




| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|--|---|
| | | | 1 | 2 |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Patata amb espinacs • Pollastre al forn amb llimona i amanida • Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó • Fideuada (fideus sense traces) de peix • Fruita de temporada |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb verdures (sense pèsols) • Fricandó de vedella amb bolets • Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> • Verdura bullida amb patata • Truita de patates i ceba amb amanida • Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de pastanaga • Pasta sense traces amb tomàquet i pollastre a la planxa • 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 pasta sense traces (sense mongetes) • Estofat de gall d'indi a la jardinera (sense pèsols) • Fruita de temporada |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| FESTIU | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta sense traces amb salsa napolitana • Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb amanida • logurt sense lactosa | <ul style="list-style-type: none"> • Patates estofades amb hortalisses (sense pèsols) • 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 arròs • Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb verdures (sense pèsols) • 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 (sense pèsols) • Gallineta arrebossada (farina sense al·lèrgens) amb amanida • logurt sense lactosa | <ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb tomàquet • Carn a la planxa amb amanida • Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa d'au amb pasta sense traces • Gall d'indi al forn amb samfaina i patata panadera • Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> • Verdura bullida amb patata • Truita de carbassó amb amanida • Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Estofat de calamar • Fruita de temporada |
| 26 | 27 | 28 | 29 | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Verdura bullida amb patata • Carn a la planxa amb amanida • Fruita de temporada | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta sense traces 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.

