


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 <ul style="list-style-type: none"> Pasta amb salsa napolitana Pollastre arrebossat amb amanida logurt natural 	3 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb amanida Fruita
6 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa pesto Truita de carbassó amb amanida Fruita 	7 <ul style="list-style-type: none"> Patata i coliflor gratinada amb formatge Llenties estofades amb hortalisses Fruita 	8 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Estofat de gall d'indi amb salsa i cuscús Fruita 	9 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb fideus i cigrons Hamburguesa vegetal amb amanida logurt natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet d'abadejo al forn amb amanida Fruita
13 <ul style="list-style-type: none"> Amanida verda completa amb formatge fresc Paella de calamar Fruita 	14 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Botifarra amb mongetes blanques saltejades Fruita 	15 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de pasta Lluç al forn amb all i julivert i llit de patata i ceba Fruita 	16 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats Truita de patates amb amanida logurt natural 	17 FESTIU
20 FESTIU	21 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb amanida Fruita 	22 <ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades Llenguadina al forn a la llimona amb amanida Fruita 	23 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Daus de gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida logurt natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> Pasta a la carbonara Pollastre rostit amb xampinyons Fruita
27 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de cigrons Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Fruita 	28 JORNADA AMÈRICA CENTRAL  <ul style="list-style-type: none"> <i>Gallo pinto</i> (arròs amb verdures i frijoles) <i>Ropa vieja</i> (estofat de vedella desfilada) Fruita tropical: pinya 	29 <ul style="list-style-type: none"> Amanida de patata (tomàquet, ceba tendra, tonyina i olives) Pollastre al forn amb poma i amanida Fruita 	30 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Pasta integral amb bolonyesa vegetal logurt natural 	31 <ul style="list-style-type: none"> Fideuada de verdures Gallineta al forn amb amanida Fruita

PARLEM DE... LES CIRERES

Ja comença a fer calor i arriba la temporada de les cireres. Són el fruit del cirerer, un arbre de la família de les rosàcies que floreix amb l'arribada de la primavera. Un fenomen que dura molt poques setmanes i que deixa paisatges preciosos.

És una fruita que agrada molt per la seva dolçor, ja que és rica en hidrats de carboni en forma de sucres senzills com la fructosa i el sorbitol. També conté aigua, fibra, vitamines, minerals i antioxidants.



En destaquem el seu contingut en àcid fòlic (vitamina B9) que ens ajuda a disminuir el cansament i la fatiga i contribueix al funcionament normal del nostre sistema immunitari.

També són riques en antocianines, un antioxidant responsable del seu color vermell intens, que ajuda a combatre els radicals lliures protegint les nostres cèl·lules de l'estrès oxidatiu i que també proporciona propietats cardioprotectors.

