

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 	2 	3 
6 	7 	8 · Macarrons amb salsa napolitana · Truita de patates amb amanida · Fruita de temporada	9 · Cigrons estofats amb hortalisses · Rap al forn amb verdures · logurt natural	10 · Patata i mongeta verda · Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida · Fruita de temporada
13 · Lenties estofades a la jardinera · Salmó al forn amb amanida · Fruita de temporada	14 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	15 · Minestra de verdures amb patata · Estofat de gall d'indi amb xampinyons · Fruita de temporada	16 · Crema de carbassa · Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús · logurt natural	17 · Sopa d'au amb pistons · Contracuixa de pollastre al forn amb poma i ceba i amanida · Fruita de temporada
20 · Espirals integrals amb salsa pesto · Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga · Fruita de temporada	21 · Patata, mongeta verda i pastanaga · Lenties amb arròs · Fruita de temporada	22 · Crema de pastanaga amb crostons de pa · Pernilets de pollastre al forn amb llimona i amanida · Fruita de temporada	23 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Estofat de carn magre de porc amb verdures · logurt natural	24 · Patata i bròcoli amb formatge gratinat · Seitons al forn amb amanida · Fruita de temporada
27 · Arròs a la cassola · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada	28 · Cigrons amb espinacs · Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat · Fruita de temporada	29 · Crema de verdures · Fideuada de peix · Fruita de temporada	30 · Patata i bledes saltejades amb all · Gall d'indi morú amb amanida · logurt natural	31 · Macarrons amb salsa de bolets · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!

