

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 	4 · Amanida de llenties · Truita de patates amb amanida · Fruita de temporada	5 · Patata i mongeta verda · Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida · Fruita de temporada	6 · Arròs amb tomàquet · Gall d'indi arrebossat amb amanida · logurt natural	7 · Espirals integrals amb bolonyesa vegetal · Salsitxes amb amanida · Fruita de temporada
10 · Cigrons estofats · Salmó al forn amb amanida · Fruita de temporada	11 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	12 · Vichyssoise · Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús · Fruita de temporada	13 · Minestra de verdures amb patata · Estofat de gall d'indi amb xampinyons · logurt natural	14 · Amanida de pasta · Contracuixa de pollastre al forn amb poma, ceba i amanida · Fruita de temporada
17 · Espirals integrals amb salsa pesto · Seitons al forn amb amanida · Fruita de temporada	18 · Crema de carbassó · Llenties amb arròs · Fruita de temporada	19 · Amanida russa · Pernilets de pollastre al forn amb llimona i amanida · Fruita de temporada	20 · Sopa de pollastre · Botifarra amb amanida · logurt natural	21 <u>JORNADA PAÍS BASC</u> · Mongetes vermelles · Pinxo Donosti amb amanida · Pastís de formatge
24 · Arròs a la cassola · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada	25 · Cigrons estofats amb hortalisses · Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat · Fruita de temporada	26 · Crema de verdures · Fideuada de peix · Fruita de temporada	27 · Patata i espinacs saltejats amb all · Gall d'indi morú amb amanida · logurt natural	28 · Macarrons integrals amb salsa de bolets · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada
31 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Truita de patates amb amanida · Fruita de temporada				

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.

