

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals integrals amb salsa napolitana · Truita de patates amb amanida · Fruita de temporada	3 · Amanida verda amb tonyina · Llenties estofades amb hortalisses · Fruita de temporada	4 · Arròs a la milanesa · Rap al forn amb sofregit d'all i amanida · Fruita de temporada	5 · Patata, pèsols i pastanaga · Pernilets de pollastre al forn al curri amb amanida · logurt natural	6 · Vichyssoise · Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
9  · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	10 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	11 · Crema de pastanaga · Cigrons amb samfaina i ou dur · Fruita de temporada	12 · Pasta al pesto · Lluç al forn amb amanida · logurt natural	13 · Amanida de patata amb tonyina · Pollastre al forn amb llimona i amanida · Fruita de temporada
16 · Crema de carbassó · Llenties amb arròs · Fruita de temporada	17 · Espirals integrals a la norma · Salmó al forn amb amanida · Fruita de temporada	18 · Amanida d'arròs · Estofat de gall dindi amb salsa · Fruita de temporada	19 MENÚ ESPECIAL ESCOLLIT PELS INFANTS	20 · Minestra de verdures amb patata · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada

EL TOMÀQUET

Amb l'arribada del bon temps, el tomàquet és el rei de les taules mediterrànies. Considerat una fruita per la seva estructura botànica, és ric en aigua, vitamina C, potassi i antioxidants com el licopè, que contribueixen a la salut cardiovascular i la prevenció del càncer.

És lleuger, savorós i versàtil: ideal per a amanides, salses o simplement a rodanxes amb un raig d'oli!

Aprofita la temporada i dona color i salut als teus plats!

