

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

08 Lenties guisades amb sofregit de verdures i xoriço
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita del temps
426 Cal - 48 HC/ 18 Pro / 18 Gr

15 Fideus a la cassola amb costella
Trita francesa amb formatge i amanida variada
Fruita del temps
409 Cal - 48 HC/ 16 Pro / 17 Gr

22 Arròs amb bolets
Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit
Fruita del temps
413 Cal - 49 HC/ 16 Pro / 17 Gr

29 Lenties guisades amb verdures
Hamburguesa de vedella amb ceba i pastanaga
Fruita del temps
426 Cal - 48 HC/ 18 Pro / 18 Gr

09 Espaguetis integrals al pesto
Peix de llotja a la planxa amb amanida variada
Fruita del temps
413 Cal - 48 HC/ 17 Pro / 17 Gr

16 Crema de verdures de temporada
Llacets de colors amb pastanaga, xampinyons i olives
Fruita del temps
400 Cal - 50 HC/ 14 Pro / 16 Gr

23 Fesols ecològics guisats amb sofregit de verdures
Pit de pollastre arrebossat amb amanida
Fruita del temps
417 Cal - 48 HC/ 18 Pro / 17 Gr

30 Amanida d'espírels amb tonyina, xampinyons, pastanaga i olives
Cuixa de pollastre al forn amb moniato al forn
Fruita del temps
413 Cal - 48 HC/ 17 Pro / 17 Gr

10 Ensalada russa
Nuggets amb amanida
Fruita del temps
418 Cal - 47 HC/ 17 Pro / 18 Gr

17 Cigrons ecològics guisats amb ou dur
Hamburguesa de pollastre i espinacs
amb tomàquet amanit
logurt La Fageda
417 Cal - 48 HC/ 18 Pro / 17 Gr

24 Amanida de patata amb tonyina, pèsols i pastanaga
Peix de llotja amb tomàquet fregit
Fruita del temps
409 Cal - 47 HC/ 17 Pro / 17 Gr

31 Arròs amb tomàquet
Peix de llotja a la planxa amb enciam i olives
logurt la Fageda
413 Cal - 48 HC/ 17 Pro / 17 Gr

11 Amanida d'arròs amb tonyina i pèsols
Cap de llom a la planxa amb tomàquet amanit
logurt La Fageda
413 Cal - 48 HC/ 17 Pro / 17 Gr

18 Arròs amb tomàquet fregit
Peix de llotja al forn amb amanida variada
Fruita del temps
413 Cal - 46 HC/ 17 Pro / 17 Gr

25 Fideuà amb all i oli
Estofat de gall dindi
Fruita del temps
413 Cal - 48 HC/ 17 Pro / 17 Gr

12 Verdura tricolor al vapor
Cuixes de pollastre amb pastanaga i ceba
Fruita del temps
409 Cal - 47 HC/ 17 Pro / 17 Gr

19 Bròquil amb patata amb saltejat de pemil dolç i ceba
Rodó de cap de llom amb salsa de verdures
Fruita del temps
409 Cal - 4 HC/ 17 Pro / 17 Gr

26 Puré de verdures
Llonganissa amb fesols saltejats
Gelats
413 Cal - 48 HC/ 17 Pro / 17 Gr

02 Arròs saltejat amb xampinyons, tonyina i ou dur
Croquetes de carn d'olla amb tomàquet amanit
Fruita del temps
413 Cal - 48 HC/ 17 Pro / 17 Gr

03 Fesols ecològics guisats amb sofregit de verdures
Peix de llotja a la planxa amb amanida variada
Fruita del temps
417 Cal - 48 HC/ 18 Pro / 17 Gr

04 Mongeta verda amb patata al vapor
Llom adobat al forn amb tomàquet amanit
logurt La Fageda
405 Cal - 46 HC/ 17 Pro / 17 Gr

05 Macarrons integrals amb tomàquet fregit
Hamburguesa vegetal amb amanida variada
Fruita del temps
413 Cal - 49 HC/ 16 Pro / 17 Gr



Els llegums són un dels pilars fonamentals de la dieta mediterrània i dels seus beneficis. Situada en la base de la piràmide alimentària, és una font proteica importantíssima i es recomana que el seu consum vagi prenent protagonisme en la nostra dieta, ajudant-nos a reduir el consum de carns. A més, ens aporta fibra, que ens aportarà beneficis en el trànsit intestinal i el seu funcionament.

Aquest mes us porto uns mots encreuats per fer en família, relacionat amb aquest gran grup d'aliments, els llegums, espero que us agradi!!

MOTS ENCREUATS

HORIZONTALS

1. És una de les primers llegums consumides. Principalment, la consumim negra, però cada vegada més la de color vermell va sent protagonista.
2. Planta lleguminosa i enfiladissa amb flors blanques, que té el fruit en forma de beina i amb moltes llavors a dins que es mengen.
3. Fruit comestible de la mongetera, de color verd i en forma de beina, que és allargat, estret i pla, i es menja quan és tendre.
4. Un dels principals ingredients del hummus.

VERTICALS

1. Plat tradicional de la cuina catalana a base de llegum, principalment fesols.
2. Planta anual de fulles compostes, flors violades i fruits en llegum, les llavors de la qual es fan servir en la fabricació de pinsos, de productes dietètics i sobretot d'oli.
3. Llavor de la cigronera. Plural
4. Fruit de la favera, que té forma de tavella gran, allargada i aplatada. Plural.

