

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

- Patata, carbassó i pastanaga
- Truita a la francesa
- Poma, pera, plàtan

3

- Arròs blanc amb oli
- Rap al forn
- Poma, pera, plàtan

4

- Crema de carbassa (carbassa, patata)
- Pollastre a la planxa
- Poma, pera, plàtan

5



6



9

- Arròs blanc amb oli
- Peix blanc a la planxa
- Poma, pera, plàtan

10

- Pasta blanca amb oli
- Pollastre a la planxa
- Poma, pera, plàtan

11

- Patata i pastanaga bullida
- Truita a la francesa
- Poma, pera, plàtan

12

- Crema de verdures (carbassó, pastanaga, patata)
- Gall d'indi al forn
- logurt natural

13

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Peix blanc a la planxa
- Poma, pera, plàtan

16

- Crema de carbassó (carbassó, patata)
- Gall d'indi a la planxa
- Poma, pera, plàtan

17

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Peix blanc a la planxa
- Poma, pera, plàtan

18

- Pasta blanca amb oli
- Truita a la francesa
- Poma, pera, plàtan

19

- Patata i carbassó
- Llenguadina a la planxa
- logurt natural

20

- Sopa vegetal de galets
- Pollastre a la planxa
- Poma, pera, plàtan

23



24



25



26



27



30



31



FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.

