

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb hortalisses · Truita d'espínacs amb amanida · Fruita de temporada 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola · Rap al forn amb sofregit d'all i amanida · Fruita de temporada 	<p>4</p> <p>DIA DELS VALORS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i mongetes blanques · Pizza sense al·lèrgens de verdures i formatge sense lactosa amb amanida · Fruita de temporada 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat amb amanida · Fruita de temporada 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fideuada de verdures · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pèsols saltejats amb bacó · Truita de patates amb amanida · Fruita de temporada 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida · logurt natural sense lactosa 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Patata, mongeta verda i pastanaga · Cigrons amb samfaina i ou dur · Fruita de temporada
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Mandonguilles a la jardineria · Fruita de temporada 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Minestra de verdures amb patata · Llenties amb arròs · Fruita de temporada 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espirals integrals amb salsa de carbassa (sense làctics) · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb hortalisses · Llenguadina a l'andalusa amb amanida · logurt natural sense lactosa 	<p>20</p> <p>DINAR ESPECIAL FINAL DE TRIMESTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Pollastre rostit amb prunes · Xocolata sense al·lèrgens
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</p> 	<p>31</p> 	<p>3</p>	<p>4</p>	

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.

