

DILLUNS

2

- Llenties estofades amb hortalisses
- **Pollastre a la planxa** amb amanida
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Arròs a la cassola
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

DIA DELS VALORS

- Crema de carbassa i mongetes blanques
- Pizza de verdures i formatge amb amanida
- Fruita de temporada

DIJOUS

5



DIVENDRES

6



9

- Arròs amb tomàquet
- **Peix arrebossat (sense ou)** amb amanida
- Fruita de temporada

10

- Fideuada (**fideus sense ou**) de verdures
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

11

- Pèsols saltejats amb bacó
- **Pollastre a la planxa** amb amanida
- Fruita de temporada

12

- Crema de verdures
- Gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida
- logurt natural

13

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Cigrons amb samfaina (**sense ou dur**)
- Fruita de temporada

16

- Crema de carbassó
- Mandonguilles a la jardineria
- Fruita de temporada

17

- Minestra de verdures amb patata
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

18

- **Pasta sense ou** amb salsa de carbassa
- **Gall d'indi a la planxa** amb amanida
- Fruita de temporada

19

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Llenguadina a l'andalusa (**sense ou**) amb amanida
- logurt natural

20

DINAR ESPECIAL FINAL DE TRIMESTRE

- Sopa de **pasta sense ou**
- Pollastre rostit amb prunes
- **Torró de xocolata**

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.

