

## DILLUNS

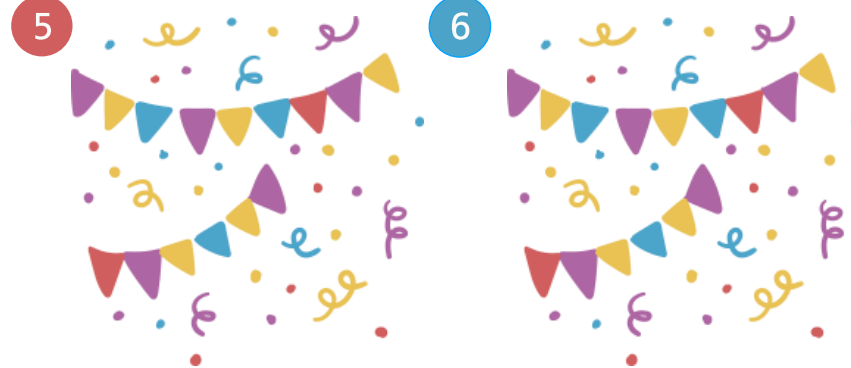
## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

- 2** · Llenties estofades amb hortalisses  
· Truita d'espínacs amb amanida  
· Fruita de temporada
- 3** · Arròs a la cassola (**sense carn**)  
· Rap al forn amb sofregit d'all i amanida  
· Fruita de temporada
- 4** **DIA DELS VALORS**  
· Crema de carbassa i mongetes blanques  
· Pizza de verdures i formatge amb amanida  
· Fruita de temporada



- 9** · Arròs amb tomàquet  
· Seitons arrebossats amb amanida  
· Fruita de temporada
- 10** · Fideuada de verdures  
· Estofat de vedella amb xampinyons  
· Fruita de temporada
- 11** · **Pèsols saltejats amb ceba i tofu**  
· Truita de patates amb amanida  
· Fruita de temporada
- 12** · Crema de verdures  
· Gall d'indi al forn amb herbes provençals i amanida  
· Iogurt natural
- 13** · Patata, mongeta verda i pastanaga  
· Cigrons amb samfaina i ou dur  
· Fruita de temporada

- 16** · Crema de carbassó  
· **Mandonguilles vegetals** a la jardineria  
· Fruita de temporada
- 17** · Minestra de verdures amb patata  
· Llenties amb arròs  
· Fruita de temporada
- 18** · Espirals integrals amb salsa de carbassa  
· Truita a la francesa amb amanida  
· Fruita de temporada
- 19** · Cigrons estofats amb hortalisses  
· Llenguadina a l'andalusa amb amanida  
· Iogurt natural
- 20** **DINAR ESPECIAL FINAL DE TRIMESTRE**  
· **Sopa vegetal** de galets  
· Pollastre rostit amb prunes  
· Neules i torrons



## 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.

