

BASAL

DILLUNS

- 2
- Pasta a la carbonara
 - Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 3
- Cigrons estofats amb hortalisses
 - Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 4
- Paella de verdures
 - Fogoner al forn a l'estil del xef amb patata panadera
 - Fruita de temporada

DIJOUS



DIVENDRES



- 9
- Pasta a la napolitana
 - Varettes de peix amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 10
- Llenties estofades amb hortalisses
 - Truita de patates amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 11
- Patata i mongeta verda
 - Llom a la planxa amb tomàquet amanit
 - Fruita de temporada

- 12
- Arròs amb tomàquet
 - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga
 - logurt natural

- 13
- Sopa d'au amb fideus
 - Estofat de gall d'indi amb xampinyons
 - Fruita de temporada

- 16
- Verdura tricolor
 - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 17
- DIA DEL PARE
MANYANET**
- Macarrons gratinats
 - Hamburguesa amb patates fregides
 - logurt de maduixa

- 18
- Curri de cigrons
 - Truita de pernil cuit amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 19
- DINAR DE NADAL**
- Sopa de Nadal amb galets
 - Pollastre rostit amb prunes
 - Fruita de temporada i torró

- 20
- Crema de verdures
 - Paella de peix
 - Fruita de temporada



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.

