


Menú

DILLUNS, 13	DIMARTS, 14	DIMECRES, 15	DIJOUS, 16	DIVENDRES, 17
Paella de verdures amb sípia Daus de pollastre adobat a la planxa amb xampinyons saltejats Meló	Cigrons estofats amb verdures i xoriço Truita de pernil dolç i amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i kiwi i vinagreta de poma Pera	Vichyssoise amb crostons Cuixetes de pollastre a la llimona al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Poma	Pasta amb tomàquet Peix marinat al forn amb amanida d'enciam, olives i tonyina amb vinagreta de Mòdena logurt	Pèsols saltejats amb ceba i pernillet salat Mandonguilles amb salsa de a la jardinera Síndria
DILLUNS, 20	DIMARTS, 21	DIMECRES, 22	DIJOUS, 23	DIVENDRES, 24**
Minestra de verdures amb oli d'oliva Pollastre arrebossat casolà amb patates chips Plàtan	Llenties estofades amb verdures Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba Macedònia de fruites	Fideus a la cassola amb verdures Filet de peix al forn en salsa i amb amanida vegetal variada i vinagreta de mostassa logurt / nectarina	Mongetes verdes amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vedella o mixta amb pa, formatge i ceba caramel·litzada Pera	Arròs amb salsa de tomàquet Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltejats i tomàquet amanit amb blat de moro Síndria
DILLUNS, 27	DIMARTS, 28	DIMECRES, 29	DIJOUS, 30	
Cigrons estofats amb verdures Nuggets amb amanida d'enciam, tomàquet, olives i ceba logurt	Amanida russa (toc de maionesa) Pollastre al forn amb amanida d'enciam, cogombre i vinagreta de poma Nectarina	Espaguetis al pesto Peix amb salsa verda a la planxa i amanida d'enciam, tomàquet, olives i ceba Síndria	Mongetes blanques estofades amb pastanaga i patata Truita amb gall dindi i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Pera	

“Sabies que el **bròquil** posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El **bròquil** es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes...” *Fundació Espanyola de la Nutrició.*