

“La **Nou** és un fruit associat des de l’antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d’àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.” Fundación Española de la Nutrición.



				DIVENDRES, 1
				Arròs amb verdures Peix al forn amb salsa Fruita de temporada
DILLUNS, 4	DIMARTS, 5	DIMECRES, 6	DIJOUS, 7	DIVENDRES, 8
Pasta amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella amb amanida amb tomàquet logurt natural	Crema de verdures Escalopa de pollastre amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Peix al forn amb salsa i amanida d’enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Bròquil gratinat amb formatge Truita de patata amb amanida d’enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Peix blanc al forn amb amanida variada Fruita de temporada
DILLUNS, 11	DIMARTS, 12	DIMECRES, 13	DIJOUS, 14	DIVENDRES, 15
<u>FESTIU</u>		Macarrons amb verdures i formatge gratinat Peix al forn amb salsa i amb amanida grega logurt natural	Lenties estofades amb verdures Salsitxes a la planxa amb amanida d’enciam, ceba i pastanaga ratllada Macedònia	Crema de pastanaga amb crostons Truita de patata amb amanida variada i vinagreta Fruita de temporada
DILLUNS, 18	DIMARTS, 19	DIMECRES, 20	DIJOUS, 21 RETIRO	DIVENDRES, 22
Lenties estofades amb verdures Croquetes de pollastre amb amanida variada Fruita de temporada	Espirals amb salsa suau de formatge Peix blanc al forn amb llimona amb amanida grega Fruita de temporada	Crema de verdures amb rostes de pa Truita de patates i amanida de tomàquet Fruita de temporada	Cigrons estofats Pollastre a la planxa amb amanida variada en juliana logurt natural	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Salsitxes al forn amb patata panadera Fruita de temporada
DILLUNS, 25	DIMARTS, 26	DIMECRES, 27	DIJOUS, 28	DIVENDRES, 29 CASTAÑADA
Mongeta verda i patates Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d’enciam, ceba i blat de moro logurt natural	Lenties estofades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Sopa de pollastre i verdures amb pasta Filet de peix al forn en salsa amb daus de patata Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida variada Broqueta de fruita	Crema de carbassa Peix al forn amb salsa i patates al forn Fruita de temporada

* Es potenciarà el consum de **pa integral** en les guarnicions dels àpats.