

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



- |   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons</li> <li>· Truita de patates amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>   | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties</li> <li>· Truita de patates amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                                     | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata i mongeta verda</li> <li>· Hamburguesa mixta amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                  | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies</li> <li>· Rap al forn amb verdures</li> <li>· logurt natural</li> </ul>   | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>    |
| <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons</li> <li>· Llenguadina a l'andalusa (<b>farina sense gluten</b>) amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                    | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida <b>de pasta sense gluten</b></li> <li>· Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>   | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida</li> <li>· logurt natural</li> </ul>                         | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise</li> <li>· <b>Pasta sense gluten</b> a la bolonyesa <b>de carn</b></li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                            | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Minestra de verdures amb patata</li> <li>· Estofat de gall d'indi amb xampinyons</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>             |
| <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Pasta sense gluten</b> amb salsa pesto</li> <li>· Truita a la francesa amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                              | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga</li> <li>· <b>Pizza sense gluten</b> de formatge i olives amb amanida</li> <li>· logurt natural</li> </ul>            | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa</li> <li>· Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes blanques saltejades amb all i julivert</li> <li>· Estofat de magre de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb verdures</li> <li>· Gallineta arrebossada (<b>farina sense gluten</b>) amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> |
| <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Salsitxes amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>  | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb hortalisses</li> <li>· Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Fideuada de peix (<b>fideus sense gluten</b>)</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>      | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata i bròcoli</li> <li>· <b>Gall d'indi a la planxa</b> amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>                                    | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Pasta sense gluten</b> a la carbonara</li> <li>· Lluç al forn amb amanida</li> <li>· logurt de maduixa</li> </ul>                   |
| <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Pasta sense gluten</b> amb salsa napolitana</li> <li>· <b>Croquetes d'arròs i mill sense gluten</b> amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul> |   |  |  |   |

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3



4

- Amanida de lleties **(sense formatge)**
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

5

- Patata i mongeta verda
- Hamburguesa mixta amb amanida
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies
- Rap al forn amb verdures
- **logurt de soja**

7

- Crema de carbassó
- Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida
- Fruita de temporada

10

- Amanida de cigrons **(sense formatge)**
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

11

- Amanida de pasta **(sense formatge)**
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

12

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- **logurt de soja**

13

- Vichyssoise
- Espaguetis integrals a la bolonyesa
- Fruita de temporada

14

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall d'indi amb xampinyons
- Fruita de temporada

17

- Espirals integrals amb salsa pesto **(sense làctics)**
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

18

- Crema de pastanaga
- Pizza d'olives **(sense formatge)** amb amanida
- **logurt de soja**

19

- Amanida russa
- Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

20

- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- Estofat de magre de porc amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

21

- Arròs amb verdures
- Gallineta arrebossada amb amanida
- Fruita de temporada

24

- Arròs amb tomàquet
- Salsitxes amb amanida
- Fruita de temporada

25

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet **(sense formatge)**
- Fruita de temporada

26

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

27

- Patata i bròcoli
- Gall d'indi morú amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis a la carbonara **(sense làctics)**
- Lluç al forn amb amanida
- **logurt de soja**

31

- Macarrons amb salsa napolitana
- **Croquetes d'arròs i mill** amb amanida
- Fruita de temporada

## LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons <b>(sense formatge)</b></li> <li>· Truita de patates amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lenties <b>(sense formatge)</b></li> <li>· Truita de patates amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata i mongeta verda</li> <li>· Hamburguesa mixta amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies <b>(sense pernil dolç)</b></li> <li>· Rap al forn amb verdures</li> <li>· <b>logurt natural sense lactosa</b></li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons <b>(sense formatge)</b></li> <li>· Llenguadina a l'andalusa amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta <b>(sense formatge)</b></li> <li>· Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida</li> <li>· <b>logurt natural sense lactosa</b></li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise</li> <li>· Espaguetis integrals a la bolonyesa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Minestra de verdures amb patata</li> <li>· Estofat de gall d'indi amb xampinyons</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirals integrals amb salsa pesto <b>(sense làctics)</b></li> <li>· Truita a la francesa amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga</li> <li>· Pizza de' olives <b>(sense formatge)</b> amb amanida</li> <li>· <b>logurt natural sense lactosa</b></li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa</li> <li>· Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes blanques saltejades amb all i julivert</li> <li>· Estofat de magre de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb verdures</li> <li>· Gallineta arrebossada amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Salsitxes amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb hortalisses</li> <li>· Ous durs amb salsa de tomàquet <b>(sense formatge)</b></li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Fideuada de peix</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata i bròcoli</li> <li>· Gall d'indi morú amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara <b>(sense làctics)</b></li> <li>· Lluç al forn amb amanida</li> <li>· <b>logurt natural sense lactosa</b></li> </ul>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>· <b>Croquetes d'arròs i mill</b> amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>				

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



3



4

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

5

- Patata i mongeta verda
- **Hamburguesa vegetal** amb amanida
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- Rap al forn amb verdures
- logurt natural

7

- Crema de carbassó
- **Pernilets de pollastre halal** al forn a les fines herbes amb amanida
- Fruita de temporada

10

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

11

- Amanida de pasta
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

12

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

13

- Vichyssoise
- Espaguetis integrals a la **bolonyesa vegetal**
- Fruita de temporada

14

- Minestra de verdures amb patata
- **Pit de pollastre halal a la planxa** amb xampinyons
- Fruita de temporada

17

- Espirals integrals amb salsa pesto
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

18

- Crema de pastanaga
- Pizza de formatge i olives amb amanida
- logurt natural

19

- Amanida russa
- **Pernilets de pollastre halal** al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

20

- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- **Pit de pollastre halal planxa** amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

21

- Arròs amb verdures
- Gallineta arrebossada amb amanida
- Fruita de temporada

24

- Arròs amb tomàquet
- **Hamburguesa vegetal** amb amanida
- Fruita de temporada

25

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

26

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

27

- Patata i bròcoli
- **Pit de pollastre halal planxa** amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis a la carbonara (**sense bacó**)
- Lluç al forn amb amanida
- logurt de maduixa

31

- Macarrons amb salsa napolitana
- **Croquetes d'arròs i mill** amb amanida
- Fruita de temporada

## LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.





## DILLUNS



3

## DIMARTS

4

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

## DIMECRES

5

- Patata i mongeta verda
- **Hamburguesa vegetal** amb amanida
- Fruita de temporada

## DIJOUS

6

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- Rap al forn amb verdures
- logurt natural

## DIVENDRES

7

- Crema de carbassó
- **Truita francesa** amb amanida
- Fruita de temporada

10

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

11

- Amanida de pasta
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

12

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

13

- Vichyssoise
- Espaguetis integrals a la **bolonyesa vegetal**
- Fruita de temporada

14

- Minestra de verdures amb patata
- **Peix a la planxa amb xampinyons**
- Fruita de temporada

17

- Espirals integrals amb salsa pesto
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

18

- Crema de pastanaga
- Pizza de formatge i olives amb amanida
- logurt natural

19

- Amanida russa
- **Peix** al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

20

- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- **Mandonguilles vegetals** amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

21

- Arròs amb verdures
- Gallineta arrebossada amb amanida
- Fruita de temporada

24

- Arròs amb tomàquet
- **Truita francesa** amb amanida
- Fruita de temporada

25

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

26

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

27

- Patata i bròcoli
- **Hamburguesa vegetal** amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis a la carbonara (**sense bacó**)
- Lluç al forn amb amanida
- logurt de maduixa

31

- Macarrons amb salsa napolitana
- **Croquetes d'arròs i mill** amb amanida
- Fruita de temporada

## LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3



4

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

5

- Patata i mongeta verda
- **Hamburguesa vegetal** amb amanida
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- Rap al forn amb verdures
- logurt natural

7

- Crema de carbassó
- Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida
- Fruita de temporada

10

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

11

- Amanida de pasta
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

12

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

13

- Vichyssoise
- Espaguetis integrals a la **bolonyesa vegetal**
- Fruita de temporada

14

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall d'indi amb xampinyons
- Fruita de temporada

17

- Espirals integrals amb salsa pesto
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

18

- Crema de pastanaga
- Pizza de formatge i olives amb amanida
- logurt natural

19

- Amanida russa
- Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

20

- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- **Mandonguilles vegetals** amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

21

- Arròs amb verdures
- Gallineta arrebossada amb amanida
- Fruita de temporada

24

- Arròs amb tomàquet
- **Truita francesa** amb amanida
- Fruita de temporada

25

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

26

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

27

- Patata i bròcoli
- Gall d'indi morú amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis a la carbonara (**sense bacó**)
- Lluç al forn amb amanida
- logurt de maduixa

31

- Macarrons amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb amanida
- Fruita de temporada

## LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties</li> <li>· Truita de patates amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons</li> <li>· Languadina a l'andalusa (<b>farina sense al·lèrgens</b>) amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata i mongeta verda</li> <li>· Hamburguesa mixta amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies</li> <li>· Rap al forn amb verdures</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta</li> <li>· Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise</li> <li>· Espaguetis integrals a la bolonyesa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Minestra de verdures amb patata</li> <li>· Estofat de gall d'indi amb xampinyons</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirals integrals amb salsa pesto (<b>sense fruits secs</b>)</li> <li>· Truita a la francesa amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga</li> <li>· Pizza de formatge i olives amb amanida</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa</li> <li>· Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongetes blanques saltejades amb all i julivert</li> <li>· Estofat de magre de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb verdures</li> <li>· Gallineta arrebossada (<b>farina sense al·lèrgens</b>) amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara</li> <li>· Lluç al forn amb amanida</li> <li>· logurt de maduixa</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Salsitxes amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb hortalisses</li> <li>· Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Fideuada de peix</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata i bròcoli</li> <li>· <b>Gall d'indi a la planxa</b> amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>· <b>Pollastre a la planxa</b> amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>· <b>Pollastre a la planxa</b> amb amanida</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>				

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.

