

La **fibra** és un nutrient d'origen vegetal essencial per al nostre organisme, forma part dels carbohidrats complexos que no poden ser digerits en el nostre aparell digestiu. La fibra augmenta la sensació de sacietat, ajuda a combatre el restrenyiment i redueix l'absorció del colesterol.



Menú sense ou

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Dissabtes 4
	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)	Crema de carbassó i patata
	Gall dindi a la jardineria amb amanida	Truita vegana de verdures i amanida	Fricandó de porc amb tires de carbassó i amanida	Pollastre llimona amb herbes
	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTIU	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)	Arròs tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
		Pollastre al forn amb amanida	Lluç al forn amb graellada de verdures	Truita vegana amb amanida
		logurt	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
14	15	16	17	18
Crema de porro, carbassa i patata	Fusilli (Integral) amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba)	Pèsols amb pastanaga	Mongeta tendra amb patata
Pollastre a la caçadora amb amanida	Bacallà al forn amb amanida	Truita vegana de verdures i amanida	Paella de marisc (calamar, sipia, musclos)	Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó)
Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	logurt	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
21	22	23	24	25
MENÚ DE NADAL	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
Sopa amb brou de nadal amb galets				
Pollastre a la catalana				
Postre de nadal				