

## SOPARS RECOMANTS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>8</b></p> <p>Crema de carabassa, ceba, porro i creïlla.</p> <p>Lluç al vapor amb llima.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>9</b></p> <p>Carxofes al vapor</p> <p>Truita de ceba i carabassí.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de porro amb ceba i creïlla.</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>11</b></p> <p>Verdures a la planxa: safanòria, ceba, carabassí i carxofa.</p> <p>Truita francesa amb jolivert.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>12</b></p> <p>Guisat de pollastre amb verdures: pit de pollastre, ceba, alls, pèsols, safanòria i xampinyons.</p> <p>Fruita del temps.</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crema de porro amb ceba i creïlla.</p> <p>Pit de titot a la planxa.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>16</b></p> <p>Amanida: tomaca, dacsca, lletuga, safanòria i avocat.</p> <p>Truita de carxofa i ceba.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>17</b></p> <p>Llobarro al forn amb ceba, all, carlota, porro i tomaca.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>18</b></p> <p>Bajoquetes saltejades amb pernil dolç, ceba i all tendre.</p> <p>Formatge fresc.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>19</b></p> <p>Guisat de sèpia amb ceba, all, pesols, safanòria i creïlla.</p> <p>Fruita del temps.</p>
<p><b>22</b></p> <p>Salmó al forn amb ceba, carabassí, safanòria i taronja.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>23</b></p> <p>Saltejat de pollastre al wok amb ceba, porro, brócoli i xampinyons.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de porro amb ceba, creïlla i carabassí</p> <p>Truita a la francesa amb pernil dolç.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>25</b></p> <p>Carxofes saltejades amb all i pernil.</p> <p>Formatge fresc.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>26</b></p> <p>Bullit de verdures: bajoquetes, floricol, ceba, safanòria i creïlla</p> <p>Tonyina en oli.</p> <p>Fruita del temps.</p>
<p><b>29</b></p> <p>Crema de carlota amb ceba, porro i creïlla.</p> <p>Truita d'espínacs amb alls tendres.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>30</b></p> <p>Carxofes al vapor o bullides.</p> <p>Lluç a la planxa amb llima.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p><b>31</b></p> <p>Saltejat de brócoli i setes variades amb gambeta pelada.</p> <p>Ou escalfat.</p> <p>Fruita del temps.</p>		

## TEMPORADA DE CARXOFES

**La carxofa** és el cap floral comestible de la carxofera, una planta que brota únicament a l'hivern i que ens dona aquesta hortalissa de temporada tan famosa i nutritiva. No obstant això, sovint sorgeix el dubte de com s'ha de menjar una carxofa, perquè les fulles de fora són dures, mentre que, a mesura que ens acostem al cor són més tendres. A continuació t'expliquem quina és la millor manera de menjar-te-la, les formes més fàcils i ràpides de cuinar-la i els nutrients que t'aporta. Continua llegint!

### Com es menja una carxofa cuïta?

Tant si l'has preparat a la brasa, com al microones, **les primeres fulles de la carxofa les has de menjar amb les mans, mossegant la part més carnosa de la fulla**, que és la inferior, i deixant l'altra part, més fibrosa, a un costat. A mesura que et vagis acostant al cor, veuràs com les fulles són molt més tendres i ja podràs menjar-te-les amb els coberts. Perquè et facis una idea, és com una flor. Imagina que vas traient els pètals amb les mans, d'un en un, i vas menjant la part més tendra.

### Altres maneres de cuinar aquesta hortalissa

A la brasa, confitades, arrebossades. Si una cosa bona té la carxofa és que és molt versàtil i es pot preparar de moltes maneres diferents i et pot servir d'acompanyament d'una gran varietat de plats. Vols saber com preparar-les a la brasa? t'ho expliquem aquí: