

## SOPARS RECOMANTS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<b>8</b>	<b>9</b> Bullit valencià de ceba, carlota i creïlla.  Lluç al forn amb sanfaina. Fruita del temps.	<b>10</b> Crema de carabassí.  Pit de titot a la planxa amb ceba i basínia.  Fruita del temps.	<b>11</b> Amanida d'encisam, tomaca, dacsa, carlota i formatge fresc.  Peix blau a la planxa. Fruita del temps.	<b>12</b> Bajoquetes saltejades amb gambetes pelades i all. Remenat d'ou i xampinyons. Fruita del temps.
<b>15</b> Verdures al forn: basínia, pebrera, ceba.  Sèpia a la planxa amb picaeta. Fruita del temps.	<b>16</b> Purè de ceba, porro, carabassí i creïlla.  Truita amb pernil dolç. Fruita del temps.	<b>17</b> Amanida d'escarola, poma, carlota, dacsa, anous i salsa de iogurt.  Lluç a la papillota. Fruita del temps.	<b>18</b> Espinacs saltejats amb pernil, all i panses.  Pinxos moruns. Fruita del temps.	<b>19</b> Dorà al forn amb verdures: ceba, tomaca, creïlla i carlota.  Fruita del temps.
<b>22</b> Carxofes al vapor.  Truita de gambetes pelades i all tendre. Fruita del temps.	<b>23</b> Espencat de basínia, pebrera i tomaca.  Calamars a la planxa amb picaeta. Fruita del temps.	<b>24</b> Parrillada de verdures: esparrecs, carabassí i xampinyons. Sardines en escabetx casolà. Fruita del temps.	<b>25</b> Crema de xampinyons, ceba, porro i creïlla.  Pit de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	<b>26</b> Verdures saltejades al wok: pebrera, carlota, carabassí, porro, soia. Ous farcits amb tonyina i maionesa. Fruita del temps.
<b>29</b> Amanida d'escarola, carlota i formatge fresc. Salsitxes en papillota amb ceba i carabassí. Fruita del temps.	<b>30</b> Bajoquetes saltejades amb all i pebreroig.  Croquetes casolanes de peix. Fruita del temps.			

**Els pèsols saltats, o en una menestra. Una delícia!** Són un llegum però des del punt de vista nutricional s'assemblen més a les verdures. Els pèsols són rics en vitamines del grup B que són essencials perquè els nutrients arribin al sistema nerviós.

Els **pèsols frescos es bullen molts pocs minuts**, quasi només s'escalden. Si s'afegeixen a estofats o sopes millor fer-ho **quan s'apaga el foc** i així mantenen millor les seves propietats.

**Les faves tendres tenen propietats intermèdies entre les verdures i els llegums.** Destaquen en **carbohidrats complexos, proteïnes, fibra, vitamines del grup B (principalment B1, B2, B3 i B9) i minerals com el calci, el ferro, el magnesi, el potassi i el zinc.**

Gràcies a l'elevat contingut en **fibra**, col·laboren en la regulació del trànsit intestinal. A més tenen unes **substàncies antioxidants**, els compostos fenòlics, que protegeixen les cèl·lules dels atacs dels radicals lliures. Poden causar **flatulència a algunes persones, però se'n pot mitigar l'efecte cuinant-les amb herbes i llavors carminatives com ara el llorer, el fonoll, el comí, l'anís o la menta**, i mastegar-les bé abans d'empassar-nos-les.