



“A PROP TEU”

Les fruites i les verdures de temporada, es cultiven a prop d'on vivim i estan en el seu moment natural de maduració.

A part del seu aroma, sabor i textura, els mercats de fruites i verdures esdevenen un jardí en flor de colors.

Que podria ser més refrescant que una amanida d'enciams o un bon gaspatxo?

L'estació de les flors dona pas a les maduixes, albercocs, cireres, melons, nespres, etc. Patates, bròcoli, bledes, porros, mongeta verda... també arriben al seu pic d'esplendor a la primavera.



Dilluns 3
Empedrat de cigrons (ceba, tonyina, olives, pebrot verd i vermell)
Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps
Amanida completa
Ous durs amb pisto de verdures
logurt

Dimarts 4
Macarrons **integrals** amb tomàquet i formatge
Salsitxes de porc amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
Fruita del temps
Purè de verdures
Gall d'indi a la planxa amb espàrrecs verds
logurt

Dimecres 5
Llenties estofades amb quinoa
Suquet de rap amb patata
Fruita del temps
Quinoa amb verdures i pollastre
logurt amb fruites del bosc

Dijous 6
Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, ou dur, olives, tonyina i maionesa)
Truita francesa amb verdures saltades
logurt
Hummus
Pinxos morunos amb verdures saltades
Madiuxes amb nata

Divendres 7
Sopa de peix amb arròs
Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
Fruita del temps
Amanida mixta
Burrito de vedella i verdures
logurt amb nous i mel

Dilluns 10
FESTIU

Dimarts 11
FESTIU

Dimecres 12
Fideus a la cassola amb magra (sofregit, pebrot verd i vermell)
Pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
Fruita del temps
Crema de porros
Llenguado al planxa amb patates dau
Natilles

Dijous 13
Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, porro i pebrot verd i vermell)
Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps
Purè de patata
Ous remenats amb espàrrecs i gambes
Quéfir

Divendres 14
Amanida d'arròs **integral** (tonyina, pastanaga i olives)
Peix fresc a l'allet amb patates
logurt
Amanida de fruits secs
Pizza de tonyina
Fruita del temps

Dilluns 17
Espinacs amb patata
Estofat de gall dindi amb xampinyons
Fruita del temps
Crema de pastanaga
Torrada amb tomàquet, alvocat i salmó fumat
logurt

Dimarts 18
Arròs **integral** amb tomàquet
Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps
Sopa de peix amb fideus
Pollastre a la planxa amb escalivada
Fruita del temps

Dimecres 19
Llenties estofades amb **arròs** (pastanaga, tomàquet, pebrot verd i vermell)
Llom adobat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps
Purè de verdures
Sipia amb ceba confitada
Quéfir

Dijous 20
Bròquil amb patata
Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
logurt
Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam
Fruita del temps

Divendres 21
Macarrons **integrals** a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i pastanaga)
Daus de pollastre amb verdures
Fruita del temps
Wok de verdures saltades
Orada amb llesques de patata al vapor
logurt

Dilluns 24
FESTIU

Dimarts 25
Cigrons amb espinacs
Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps
Mongeta verda, pastanaga i xampinyons
Salmó al forn amb pebrots
logurt

Dimecres 26
Fideuà de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Goulash de vedella
Fruita del temps
Wok de pollastre a daus amb ceba, pebrot vermell, pebrot verd, salsa de soja i sèsam
logurt

Dijous 27
Crema de verdures
Truita d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps
Sopa d'au amb pistons
Llom a la planxa amb patates
Batut de fruita

Divendres 28
JORNADA GASTRONÒMICA XINESA
Arròs **integral** 3 delícies (pèsols, pastanaga i truita)
(* Rotllets de primavera amb amanida xinesa (enciam, **pernil dolç** i pastanaga)
Pastís de llimona

Dilluns 31
Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
Fruita del temps
Parrillada d'hortalisses
Bistec a la planxa amb cuscús
logurt amb avellanes



ESCOLA CAN BARRIGA BASAL ECOLÒGIC

Totes les verdures, llegums, carns, fruites i pa son de procedència ecològica
Els cereals son ecològics o integrals.

