



“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

Dimarts 4
 Macarrons **integrals** amb tomàquet i formatge
 (*) Salsitxes d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
 Fruita del temps

Dimecres 5
Llenties estofades amb quinoa
 Suquet de rap amb patata
 Fruita del temps

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

Divendres 7
 Sopa de peix amb arròs **integral**
Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
 Fruita del temps

Dilluns 10
FESTIU

Dimarts 11
FESTIU

Dimecres 12
 (*) Fideus a la cassola amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
 Pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
 Fruita del temps

Dijous 13
 Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, porro i pebrot verd i vermell)
 (*) Mandonguilles d'au a la jardineria (pèsols i pastanaga)
 Fruita del temps

Divendres 14
 Amanida d'arròs **integral** (tonyina, pastanaga i olives)
Peix fresc a l'allet amb patates
 logurt

Dilluns 17
 Espinacs amb patata
 (*) Truita francesa amb xampinyons
 Fruita del temps

Dimarts 18
 Arròs **integral** amb tomàquet
Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
 Fruita del temps

Dimecres 19
 (*) Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
 (*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
 Fruita del temps

Dijous 20
 Coliflor gratinada (llet, farina de blat de moro i formatge)
 Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
 logurt

Divendres 21
 (*) Macarrons **integrals** amb tomàquet i formatge
 Daus de pollastre amb verdures
 Fruita del temps

Dilluns 24
FESTIU

Dimarts 25
 Cigrons amb espinacs
Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
 Fruita del temps

Dimecres 26
 Fideuà de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
 Goulash de vedella
 Fruita del temps

Dijous 27
 Crema de verdures
 Truita d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga, blat de moro i olives negres)
 Fruita del temps

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

HALAL

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