



“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)
Trita francesa amb verdures saltades
logurt

Divendres 7
Sopa de peix amb arròs **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 tomàquet)
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
Estofat de gall dindi 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 **arròs** (pastanaga, tomàquet, pebrot verd i vermell)
(* **Lluç** al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

Dijous 20
Bròquil amb patata
Trita 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
Trita 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)
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

SENSE PORC

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