



“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, olives, pebrot verd i vermell) (sense tonyina)  
 (\*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
 Fruita del temps

**Dimarts 4**  
 Macarrons **integrals** amb tomàquet i formatge  
 (\*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)  
 Fruita del temps

**Dimecres 5**  
 (\*) Crema de verdures  
**Llenties estofades amb quinoa**  
 Fruita del temps

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

**Divendres 7**  
 (\*) Paella de verdures  
 (\*) Croquetes d'espinaç amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)  
 Fruita del temps

**Dilluns 10**  
**FESTIU**

**Dimarts 11**  
**FESTIU**

**Dimecres 12**  
 (\*) Fideus a la cassola amb verdures (sofregit, pebrot verd i vermell)  
 (\*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)  
 Fruita del temps

**Dijous 13**  
 (\*) Puré de verdures  
 Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, porro i pebrot verd i vermell)  
 Fruita del temps

**Divendres 14**  
 (\*) Amanida d'arròs **integral** (blat de moro, pastanaga i olives) (sense tonyina)  
 (\*) Tofu amb patates  
 logurt

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

**Dimarts 18**  
 Arròs **integral** amb tomàquet  
 (\*) Seità amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
 Fruita del temps

**Dimecres 19**  
 (\*) Mongeta tendra amb patata  
 Llenties estofades amb **arròs** (pastanaga, tomàquet, pebrot verd i vermell)  
 Fruita del temps

**Dijous 20**  
**Bròquil** amb patata  
 Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
 logurt

**Divendres 21**  
 (\*) Macarrons **integrals** amb tomàquet i formatge  
 (\*) Tofu amb verdures  
 Fruita del temps

**Dilluns 24**  
**FESTIU**

**Dimarts 25**  
 (\*) Puré de carbassa  
 Cigrons amb espinaç  
 Fruita del temps

**Dimecres 26**  
 Fideuà de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
 (\*) Tofu amb patates  
 Fruita del temps

**Dijous 27**  
 Crema de verdures  
 Truita d'espinaç 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 pernil dolç)  
 Pastís de llimona

**Dilluns 31**  
 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)  
 (\*) Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
 Fruita del temps

**VEGETARIÀ**

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