



“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) (*) Tofu amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	Dimarts 4 (*) Macarrons sense ou amb tomàquet i orenga (*) 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 i olives)(sense tonyina, ou dur ni maionesa) (*) Seità amb verdures saltades (*) logurt de soia	Divendres 7 (*) Puré de carbassó (*) Tofu amb arròs de verdures Fruita del temps
Dilluns 10 FESTIU	Dimarts 11 FESTIU	Dimecres 12 (*) Fideus sense ou a la cassola amb verdures (sofregit, pebrot verd i vermell) (*) Seità 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 de soia
Dilluns 17 Espinacs amb patata (*) Hamburguesa vegetal 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 verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps	Dijous 20 Bròquil amb patata (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) (*) logurt de soia	Divendres 21 (*) Macarrons sense ou amb tomàquet i orenga (*) Tofu amb verdures Fruita del temps
Dilluns 24 FESTIU	Dimarts 25 (*) Puré de carbassa Cigrons amb espinacs Fruita del temps	Dimecres 26 (*) Fideuà sense ou de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Tofu amb patates Fruita del temps	Dijous 27 Crema de verdures (*) Seità amb amanida (enciam, pastanaga, blat de moro i olives negres) Fruita del temps	Divendres 28 JORNADA GASTRONÒMICA XINESA (*) Arròs integral 2 delícies (pèsols i pastanaga) (sense truita) (*) Rotllets de primavera amb amanida xinesa (enciam i pastanaga) (sense pernil dolç) (*) Plàtan flambejat
Dilluns 31 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Mongetes blanques estofades amb hortalisses Fruita del temps	 <h1>VEGÀ</h1> <p>Totes les verdures, llegums, fruites i pa son de procedència ecològica Els cereals son ecològics o integrals.</p> 