



“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)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
 Fruita del temps

**Dimarts 4**  
 (\*) Vichyssoise  
 (\*) Salsitxes d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)  
 Fruita del temps

**Dimecres 5**  
 Llenties estofades amb quinoa  
 (\*) Rap al forn amb patata  
 Fruita del temps

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

**Divendres 7**  
 (\*) Crema de carbassó  
 Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)  
 Fruita del temps

**Dilluns 10**  
**FESTIU**

**Dimarts 11**  
**FESTIU**

**Dimecres 12**  
 (\*) Bròquil amb patata  
 (\*) 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**  
 (\*) Crema de porros  
 Peix fresc a l'allet amb patates  
 (\*) logurt descremat

**Dilluns 17**  
 Espinacs amb patata  
 Estofat de gall dindi amb xampinyons  
 Fruita del temps

**Dimarts 18**  
 (\*) Pèsols saltats amb ceba  
 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  
 Fruita del temps

**Dijous 20**  
 (\*) Bròquil saltaT  
 Truita de patata amb Amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
 (\*) logurt descremat

**Divendres 21**  
 (\*) Crema de verdures  
 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**  
 (\*) Gaspatxo  
 (\*) Peix al forn amb patates  
 Fruita del temps

**Dijous 27**  
 Crema de verdures  
 Truita d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
 Fruita del temps

**Divendres 28**  
**JORNADA GASTRONÒMICA XINESA**  
 (\*) Mongeta tendra amb patata  
 (\*) Gall d'indi a la taronja amb amanida xinesa (enciam, pernil dolç i pastanaga)  
 Plàtan flambejat

**Dilluns 31**  
 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)  
 Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)  
 Fruita del temps

# VERDURA PLANXA

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