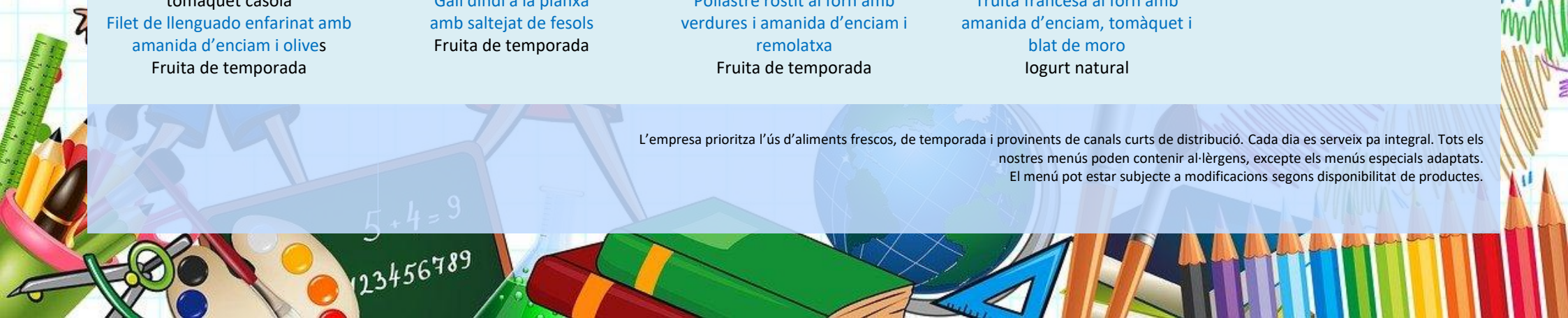


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>7 Arròs tres delícies (pèsols, gall dindi i truita) Cordon bleu amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada</p>	<p>8 Brou de peix amb pistons Truita de patata amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural</p>	<p>9 Espaguetis a la carbonara Llonganissa a la planxa amb pèsols saltejats Fruita de temporada</p>	<p>10 Variat de verdures al vapor amb patata Peix fresc al forn amb verdures en tempura Fruita de temporada</p>
<p>13 Paella Pinxos de gall dindi amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de verdures de temporada Fricandó de vedella amb amanida d'enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>15 Espirals amb tonyina i tomàquet Lluç al forn amb salsa marinera Fruita de temporada</p>	<p>16 Llenties ecològiques estofades amb verdures Truita a la francesa al forn amb amanida d'enciam, brots de soja i olives Fruita de temporada</p>	<p>17 Patata amb bajoca al vapor Daus de pollastre estofats amb verdures, curry i couscous al vapor Fruita de temporada</p>
<p>20 Arròs de verdures amb conill Filet de bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana Fruita de temporada</p>	<p>21 Cigrons estofats amb verdures Aletes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives logurt natural</p>	<p>22 Fideuà Peix fresc enfarinat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruita de temporada</p>	<p>23 Sopa de lletres Llibrets de llom amb formatge Gelatina de maduixa</p>	<p>24 Bròquil amb patata al vapor Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera Fruita de temporada</p>
<p>27 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Filet de llenguado enfarinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>28 Patata amb mongeta al vapor Gall dindi a la planxa amb saltejat de fesols Fruita de temporada</p>	<p>29 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit al forn amb verdures i amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>30 Tortellini amb salsa de tomàquet Truita francesa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt natural</p>	

L'empresa prioritza l'ús d'aliments frescos, de temporada i provinents de canals curts de distribució. Cada dia es serveix pa integral. Tots els nostres menús poden contenir al·lèrgens, excepte els menús especials adaptats. El menú pot estar subjecte a modificacions segons disponibilitat de productes.



Amb el bon temps... gaudim dels aliments de temporada

La primavera porta més hores de llum, dies més suaus i moltes ganes de sortir, jugar i moure'ns. També és un moment perfecte per descobrir nous aliments de temporada, frescos, plens de color i sabor..

Idees fàcils per sentir-te bé aquest mes

- Escull fruita i verdura de primavera: maduixes, pèsols, espàrrecs, enciam, pastanaga.
- Beu aigua sovint, sobretot quan fa més calor o després de jugar.
- Juga i mou-te cada dia: córrer, saltar, anar amb bici, jugar al parc o ballar.
- Gaudeix dels aliments frescos i de temporada, que ens dona la natura a aquesta època.

Consells per als dies especials

Aquesta època de l'any és ideal per provar nous sabors, textures i observa els colors de la fruita i la verdura. Prova aliments nous quan en tinguis l'oportunitat.

Menja tranquil·lament i gaudeix dels àpats amb la família o els amics.

Idees d'esmorzars i berenars d'hivern

- Iogurt natural amb maduixes.
- Torrada integral amb tomàquet i oli d'oliva.
- Poma o maduixes + un grapat de fruits secs sense sal.
- Llet o beguda vegetal + una fruita fresca.

Mini-activitat (opcional i divertida)

Tria 3 aliments de primavera que t'agradaria provar aquest mes (per exemple: maduixes, pèsols o espàrrecs). Busca'ls al mercat o al supermercat amb la família i descobreix com es preparen a casa.