

| Dilluns 1  | Dimarts 2. Dia de proteïna vegetal  | Dimecres 3  | Dijous 4   | Divendres 5   |
|--|---|---|--|---|
| <b>FESTIU</b>  | Arros amb sofregit de tomàquet  | Mongeta verda amb patata (D)  | Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada                      | Fideuà <b>ECO</b> de verdures (A, B)  |
|  | Croquetes de rostí (B, C, O, P, S, L, A, M)<br>amb patates xips<br>Pinya en el seu suc        | Pollastre amb salsa de soja i mel (B, S)<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | Trita de patata i ceba (O)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada | Lluç al forn amb julivert (P)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada |
| Dilluns 8. Menú temàtic  | Dimarts 9   | Dimecres 10   | Dijous 11  | Divendres 12  |
| Sopa de pasta <b>ECO</b> (B, A)  | Trinxat de col i patata (D)   | Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana (B, O, S)<br>amb formatge ratllat (O, L)       | Arròs de verdures  | Cigrons <b>ECO</b> amb sofregit de verdures                                       |
| Cassola de tros (D, S)<br>amb verdures, patata i botifarra de porc<br>Fruita de temporada                | Pollastre a les fines herbes<br>amb enciam i pastanaga<br>logurt <b>ECO</b> a granel (L)      | Gallineta amb tomàquet (P)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada              | Estofat de gall dindi (D)<br>amb verdures i patata<br>Fruita de temporada    | Trita d'espínacs (O)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada          |
| Dilluns 15   | Dimarts 16  | Dimecres 17   | Dijous 18  | Divendres 19  |
| Bròquil amb patata (D)   | Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert                                    | Arròs amb salsa de verdures   | Crema de pastanaga (D)   | Espaguetis <b>integrals</b> a la carbonara (B, O, L, S, D)                        |
| Bunyols de bacallà (B, O, P, S, L, F, K, A, W, D)<br>amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada            | Trita de pastanaga (O)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada                      | Hamburguesa de pollastre (D, S)<br>amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada               | Llom encebata<br>Fruita de temporada   | Pollastre rostí<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                  |
| Dilluns 22   | Dimarts 23. Sant Jordi  | Dimecres 24   | Dijous 25  | Divendres 26  |
| Crema de porros (D)  | Macarrons <b>ECO</b> amb salsa de roses (B)<br>sofregit de tomàquet i orenga                  | Cigrons <b>ECO</b> saltejats<br>amb all i julivert  | Arròs amb salsa de verdures  | Cuscús de verdures  |
| Pizza de tonyina (B, S, L, O, P)<br>amb sofregit de tomàquet, orenga i mozzarella<br>Fruita de temporada | Fingers de drac arrebossats (B, S, G, D, O)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada | Trita de carbassó (O)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                 | Pernilets al forn<br>amb niu d'enciams<br>logurt <b>ECO</b> a granel (L)     | Estofat de vedella a la jardinera (D, S)<br>Fruita de temporada                   |
| Dilluns 29   | Dimarts 30  |   |  |   |
| Arròs a la napolitana  | Tricolor de verdura amb patata (D)<br>mongeta verda, pastanaga i patata                       |   |  |   |
| Lluç encebata (P)<br>amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada  | Pollastre a les fines herbes<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada              |   |  |   |

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Tastet mensual!  
Humus de tomàquet



**Fruites de temporada:** poma, pera, plàtan, taronja, kiwi, pruna, maduixa, nespra



**Verdures de temporada:** xirivia, rave, bleda, carxofa, pèsols, ceba, espínacs, api, col, enciam, pastanaga, calçot, remolatxa, espàrrec, coliflor



### Al·lèrgens

|                      |                  |                      |                     |                              |
|----------------------|------------------|----------------------|---------------------|------------------------------|
| <b>B</b><br>Gluten   | <b>S</b><br>Soja | <b>D</b><br>Sulfits  | <b>P</b><br>Peix    | <b>K</b><br>Cacauet          |
| <b>W</b><br>Mostassa | <b>O</b><br>Ou   | <b>T</b><br>Tramusos | <b>G</b><br>Sèsam   | <b>F</b><br>Fruits de closca |
| <b>M</b><br>Mol·lusc | <b>A</b><br>Api  | <b>C</b><br>Crustaci | <b>L</b><br>Làctics |                              |

Amb el menú temàtic d'abril viatjarem fins al...  
**Segrià!**





# El mes d'abril al Segrià!



Aquest mes d'abril, viatjarem pel Segrià i visitarem la seva capital, Lleida.

Recorrerem la comarca per descobrir una terra de fruita i de colors, provarem un menú tradicional de la zona i farem, com sempre, el nostre tastet mensual!



Aprofitant que el tren d'alta velocitat passa pel Segrià, coneixerem l'impacte del transport en el nivell d'emissions de CO2 i com un canvi de model i d'hàbits pot contribuir a mitigar els efectes del canvi climàtic.

Seguim construint un món més sostenible!

## La dieta mediterrània

Generalitzar un concepte tan divers com la dieta mediterrània comporta el risc de pensar que el Mar Mediterrani acaba a Europa. Però no és així! Descobrirem els hàbits culinaris dels països mediterranis, des del Magreb a Egipte, passant per Itàlia i tornant a Líbia.

Veurem quins elements tenen en comú totes aquestes dietes i veurem perquè cada zona té una cultura gastronòmica pròpia lligada al producte de proximitat, al clima i a la tradició.



La dieta mediterrània,  
patrimoni de casa nostra