

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

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.