

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs de verdures amb conill Filet de bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana Fruita de temporada	2 Variat de verdures al vapor Aletes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives iogurt natural	3 Fideuà Peix fresc enfarinat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruita de temporada	4 Bròquil amb patata bullides Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera Fruita de temporada	5 Amanida de cigrons, ou, tonyina, pebrots verd i vermell) Truita de patata al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
8 Arròs tres delícies Filet de llenguado enfarinat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Patata amb mongeta bullida Llonganissa de porc amb saltejat de fesols Fruita de temporada	10 Amanida de lleties ecològiques Pollastre rostit al forn amb verdures i amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	11 Variat de verdures al vapor Truita francesa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro iogurt natural	12 Sopa d'au i verdures amb estrelletes Rodó de gall dindi rostit amb pèsols ecològics Fruita de temporada
15 Variat de verdures bullides amb patata Saltejat de proteïna vegetal amb verdures Fruita de temporada	16 Arròs amb tomàquet casolà Peix fresc al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	17 Pizza de pernil dolç i formatge Nuggets amb amanida d'enciam i blat de moro Gelats	18 Bròquil amb patata Lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	19 Amanida de pasta Truita de patata amb enciam amanit, blat de moro i olives Fruita de temporada

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 berenar

- 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.

