

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Amanida verda amb tonyina · Llenties estofades amb hortalisses · Fruita de temporada	2 · Arròs a la milanesa · Rap al forn amb sofregit d'alls i amanida · Fruita de temporada	3 · Patata, pèsols i pastanaga · Pernilets de pollastre al forn al curri amb amanida · logurt natural	4 · Vichyssoise · Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
7 · Arròs amb tomàquet · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada	8 · Fideuada de verdures · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	9 · Crema de pastanaga · Cigrons amb samfaina i ou dur · Fruita de temporada	10 · Sopa d'au amb pistons · Pollastre al forn amb llimona i amanida · logurt natural	11 · Amanida de patata amb tonyina · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada
14 	15 	16 	17 	18 
21 	22 · Crema de carbassó · Llenties amb arròs · Fruita de temporada	23SANT JORDI · Sopa de lletres · Llibrets de pernil i formatge amb amanida · Pastís de Sant Jordi	24 · Mongetes blanques estofades amb hortalisses · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada	25 · Minestra de verdures amb patata · Salmó al forn amb amanida · logurt de maduixa
28 · Macarrons a la carbonara · Fogoner al forn amb salsa verda i amanida · Fruita de temporada	29 · Paella de verdures i cigrons · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada	30 · Patata i mongeta verda · Mandonguilles amb salsa de tomàquet · Fruita de temporada		

ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.

