

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
<b>FESTIU</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb sofregit de tomàquet (B, O, S) amb formatge ratllat (O, L) Croquetes de bacallà (B, C, O, P, S, L, A, W, M) amb patates xips Pinya en el seu suc	Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures <b>ECO</b> de temporada Truita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Mongeta verda amb patata (D) <b>Pollastre de pagès</b> amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i pastanaga Fruita <b>ECO</b> de temporada	Arròs <b>ECO</b> amb verdures Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades Fruita <b>ECO</b> de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9. Ens ho mengem tot	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta <b>ECO</b> (B) amb vegetals, formatge i olives (L, O, D) Cassola de tros del Segrià (D, S) amb verdures, patata i botifarra de porc Fruita <b>ECO</b> de temporada	Crema de carbassó (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Estofat de gall dindi amb patata (D) Plàtan	Arròs <b>integral</b> amb sofregit de l'Àvia Cassoleta de llenties <b>ECO</b> Fruita <b>ECO</b> de temporada	Trinxat de col i patata <b>ECO</b> (D) Lluç al forn amb juliver (P) amb enciam i olives (D) logurt <b>ECO</b> a granel (L)	Cigrons <b>ECO</b> amb sofregit de verdures Truita d'espinaç (O) amb enciam i blat de moro Fruita <b>ECO</b> de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata <b>ECO</b> (D) Llom encebant Fruita <b>ECO</b> de temporada	Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades amb patata (D) Truita de pastanaga (O) amb enciam i olives (D) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Crema de pastanaga <b>ECO</b> (D) <b>Pollastre de pagès</b> rostíit amb enciam i pastanaga logurt <b>ECO</b> a granel (L)	Arròs <b>integral</b> al curri amb verdures <b>ECO</b> de temporada Guisat de llenties <b>ECO</b> amb verdures Fruita <b>ECO</b> de temporada	Espaguetis <b>ECO</b> amb salsa de formatge (B, O, L) <b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b> Fruita <b>ECO</b> de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Cuscús de verdures <b>ECO</b> (B, S, W) <b>Mandonguilles de vedella ecològiques</b> a la jardineria Fruita <b>ECO</b> de temporada	Macarrons <b>integrals</b> amb salsa de roses (B, O, S) sofregit de tomàquet i orenga <b>Fingers de drac</b> arrebossats (B, S, G, D, O) amb enciam i olives (D) logurt <b>ECO</b> a granel (L)	Cigrons <b>ECO</b> saltejats amb all i juliver Truita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro Fruita <b>ECO</b> de temporada	Tricolor de verdura amb patata (D) mongeta verda, pastanaga i patata <b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b> Fruita <b>ECO</b> de temporada	Arròs <b>ECO</b> marciànet (O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat (O, L) Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades Fruita <b>ECO</b> de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de llenties <b>ECO</b> (D, O, L) Ous farcits (O, P) amb tonyina i maionesa Fruita <b>ECO</b> de temporada	Crema de porros <b>ECO</b> (D) <b>Pollastre de pagès</b> al romaní amb enciam i blat de moro Fruita <b>ECO</b> de temporada	<b>FESTIU</b>	Arròs <b>integral</b> a la napolitana Lluç a la llimona (P) amb niu d'enciams Fruita <b>ECO</b> de temporada	Espirals <b>ECO</b> al pesto (B, O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i pastanaga Fruita <b>ECO</b> 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, espinacs, api, col, enciam, pastanaga, calçot, remolatxa, espàrrec, coliflor



### Al·lèrgens

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