

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



Al·lèrgens

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