

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- Croquetes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres
  - Llibrets de pernil i formatge amb enciam i tomàquet
  - Pastís de Sant Jordi

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- 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.

