

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
FESTIU	Macarrons amb sofregit de tomàquet (B, O) Croquetes de bacallà (B, C, O, P, S, L, A, W, M) amb carbassó al forn Pinya en el seu suc	Llenties estofades (B, S, W, G) amb verdures de temporada Truita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Estofat de vedella (D) Fruita de temporada	Arròs caldós amb vegetals de temporada Pollastre amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9. Ens ho mengem tot	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta (B, O) amb vegetals, formatge i olives (L, O, D) Cassola de tros del Segrià (D, S) amb verdures, patata i botifarra de porc Fruita de temporada	Crema de carbassó (D) Estofat de gall dindi amb patata (D) Plàtan	Arròs amb sofregit de l'Àvia Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Trinxat de col i patata (D) Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Cigrons amb sofregit de verdures Truita d'espínacs (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19. Dia de proteïna vegetal
Bròquil amb patata (D) Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Ou dur amb sofregit de tomàquet (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de formatge (B, O, L) Pollastre rostí amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Crema de pastanaga (D) Lluç encebata (P) amb patata panadera (D) Fruita de temporada	Arròs al curri amb verdures de temporada Guisat de llenties amb verdures (B, S, W, G) Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Crema de coliflor (D) Macarrons a la bolonyesa (B, O, D, S) amb sofregit de tomàquet i carn picada Fruita de temporada	Arròs amb salsa de roses sofregit de tomàquet i orenga <i>Fingers de drac</i> arrebossats (B, S, G, D, O) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Cigrons saltejats amb all i julivert Truita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb patata (D) mongeta verda, pastanaga i patata Pernilets al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cuscús de verdures (B, W, S) Gallineta amb salsa de tomàquet (P) Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de llenties (B, S, W, G, D, O, L) Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Crema de porros (D) Pollastre al romaní amb patata al forn (D) Fruita de temporada	FESTIU	Arròs a la napolitana Lluç a la llimona (P) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Espirals al pesto (B, O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i pastanaga 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, espínacs, 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