

Dilluns 1 FESTIU	Dimarts 2 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	Dimecres 3 Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Trita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Dijous 4 Mongeta verda amb patata (D) Pollastre de pagès amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal Arròs caldós amb vegetals ECO de temporada Pizza de verdures (B, S, L, O) Fruita ECO de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic Amanida de pasta ECO (B) amb vegetals, formatge i olives (L, O, D) Cassola de tros del Segrià (D, S) amb verdures, patata i bofillarra de porc Fruita ECO de temporada	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal Arròs amb sofregit de l'Àvia Cassoleta de llenties ECO Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Crema de carbassó (D) Estofat de rap amb patata (P, D) Fruita ECO de temporada	Dijous 11 Cigrons ECO amb sofregit de verdures Trita d'espinaacs (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Divendres 12 Trinxat de col i patata ECO (D) Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15 Bròquil amb patata ECO (D) Llom encebata Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fogoner al forn amb tomàquet (P) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Dimecres 17 Crema de pastanaga ECO (D) Pollastre de pagès rostit amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal Arròs al curri amb verdures ECO de temporada Guisat de llenties ECO amb verdures Fruita ECO de temporada	Divendres 19 Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, O, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 22 Cuscús de verdures ECO (B, S, W) Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardinera Fruita ECO de temporada	Dimarts 23. Sant Jordi Macarrons integrals amb salsa de roses (B, O, S) sofregit de tomàquet i orenga Fingers de drac arrebossats (B, S, G, D, O) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Dimecres 24 Sopa d'au (B, A) Trita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 25 Tricolor de verdura amb patata (D) mongeta verda, pastanaga i patata Gallineta amb salsa de tomàquet (P) Fruita ECO de temporada	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal Arròs marciànet (O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat (O, L) Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 29 Espirals ECO al pesto (B, O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat Ous farcits (O, P) amb tonyina i maionesa logurt ECO a granel (L)	Dimarts 30 Arròs a la napolitana Lluç a la llimona (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	FESTIU		Divendres 3 Amanida de llenties ECO (D, O, L) Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Tastet mensual!
Hummus 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 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