

SOPARS RECOMANTS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Carabassí, pebrera i basínia a la planxa. Ou dur, escalfat o passat per aigua. Fruita del temps.	2 Lluç al vapor amb menestra de verdures: Creïlla, carxofa, safanòria i pèsols. Fruita del temps.
5 Crema de safanòria amb ceba, porro i creïlla. Truita d'espínacs. Fruita del temps.	6 Carxofes al vapor. Llonganisses de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	7 Crema de carabassa amb ceba, porro i safanòria. Truita francesa amb formatge. Fruita del temps.	8 Amanida de canonges, olives, dacsca, tomaca i avocat. Pit de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	9 Bullit de bajoques, ceba, safanòria, floricol, creïlla i cavalla en llauna. Fruita del temps.
12 Verdures al wok: bróquil, ceba, floricol, carabassí i safanòria. Salmó al vapor. Fruita del temps.	13 Sopa de fideus amb caldo de pollastre i verdures. Truita de carxofa i ceba. Fruita del temps.	14 Crema de safanòria amb ceba, porro i creïlla. Hamburguesa vegetal a la planxa. Fruita del temps.	15 Bajoquetes saltejades amb ceba, all i pernil. Truita francesa amb formatge. Fruita del temps.	16 Crema de carabassa amb ceba, porro i safanòria. Llobarro al forn. Fruita del temps.
19 Saltejat d'espàrrecs, xampinyons, ceba i all. Hamburguesa de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	20 Crema de bróquil amb ceba, carabassí i creïlla Bacallar al vapor o a la planxa. Fruita del temps.	21 Verdures al vapor: ceba, safanòria, bajoquetes i floricol. Remenat d'ou amb gambeta pelada. Fruita del temps.	22 Crema de carxofa amb ceba i creïlla. Formatge fresc. Fruita del temps.	23 Amanida de canonges, safanòria, dacsca, olives i avocat. Truita de creïlles i ceba Fruita del temps.
26 Verdures al forn: ceba, pebrera, creïlla i carxofa. Truita francesa amb Joliver. Fruita del temps.	27 Espàrrecs verds saltejats Calamar a la planxa. Fruita del temps.	28 Amanida de canonges, Pit de pollastre a la planxa amb espàrrecs. Fruita del temps.	29 Llobarro al forn amb Verdures: ceba, creïlla i carlota. Fruita del temps.	

S'ACOSTA LA PRIMAVERA

Tots els ametllers ja són florits davant del mar brillant, fins a Mallorca.

Les flors de l'ametller

L'ametller és un arbre de fulla caducifòlia de família de les rosàcies. El seu nom científic és *Prunus dulcis* o *Amygdalus communis* i n'existeixen més de cinquanta varietats. Algunes d'elles són de floració primerenca i d'altres comencen a obrir les seves flors més tard. Amb colors que van del blanc més enlluernador al rosa més intens. Fins i tot,