



PA INTEGRAL 3 COPS A LA SETMANA

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

*** Afegim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3**

TÈCNICA CULINÀRIA

- * Riojana: Ceba, all, porro, tomàquet, pebre vermell dolç i carn magre
- * A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet i carn magre
- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa de Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i carn picada
- * Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada i bacón

FRUITA DEL TEMPS (SM)

Taronja, poma, plàtan, Kiwi, pera, raïm, mandarina...

A la web trobaran les recomanacions dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 DILLUNS DE PASQUA	3 Macarrons amb salsa napolitana Filet de lluç al forn amb verduretes Patates xips logurt "La Fageda"	4 Crema de carbassò Salsitxes saltjades al forn amb allada Amanida Fruita	5 Llenties estofades Croquetes d'au Amanida Fruita	6 Sopa de rap Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita
8 Mongeta tendre perona amb patates Mandonguilles de vedella al forn Amanida logurt "La Fageda"	10 Cigrons estofats Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	11 Espaguetis a la Bolonyesa Abadejo al forn amb salsa verda Amanida Fruita	12 Paella mixta Mossets de peix Amanida amb tonyina Fruita	13 Sopa d'au Pernilets de pollastre rostits al forn Amanida Préssec en almívar
16 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida logurt "La Fageda"	17 Mongetes estofades Our dur amb beixamel Amanida Fruita	18 Crema de carbassa i pastanaga Llom rostit amb salsa de verdures Amanida Fruita	19 Fideuà Gallineta al forn amb all i julivert Tomàquet amanit Fruita	20 Sopa de Brou Pit de pollastre arrebossat Amanida variada Fruita
23 Estofat de patates amb verduretes i costelles Bacallà amb all i julivert Amanida logurt "La Fageda"	24 Mongeta tendre rodona amb patates Botifarra a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	25 Llenties estofades Truita amb carbassò Amanida variada Fruita	26 Macarrons a la carbonara Pollastre rostit "al ajillo" Amanida Fruita	27 Arròs tres delícies Cues de rap a la marinera Amanida variada Préssec en almívar
30 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ				

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa logurt natural
---	--	--	---	--