



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
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
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
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 carbassó Amanida variada Fruita	26 Macarrons a la carbonara Pollastre rostit "al ajillo" Amanida Fruita	27
30 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ				



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 cebes

* Salsa de Verduretes: 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 recomentaciones dels sopars

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
---	--	--	---	--