



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|--|---|---|
| 2 DILLUNS DE PASQUA | 3 Macarrons amb salsa napolitana Filet de abadejo al forn amb verduretes Patates xips logurt "La Fageda" | 4 Crema de carbassò Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita | 5 Llenties amb verduretes Croquetes de bacallà Amanida Fruita | 6 Sopa de rap Truitada de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita |
| 2 3 Mongeta tendre perona amb patates Gallineta al forn amb tomàquet Amanida logurt "La Fageda" | 10 Cigrons amb verduretes Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita | 11 Espaguetis a la napolitana Abadejo al forn amb salsa verda Amanida Fruita | 12 Paella de peix Mossets de peix Amanida amb tonyina Fruita | 13 Sopa vegetal Truita de carbassó Amanida Préssec en almívar |
| 16 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de bacallà Amanida logurt "La Fageda" | 17 Mongetes estofades Our dur amb beixamel Amanida Fruita | 18 Crema de carbassa i pastanaga Abadejo al forn amb tomàquet Amanida Fruita | 19 Fideuà Gallineta al forn amb all i julivert Tomàquet amanit Fruita | 20 Sopa de rap Mossets de rosada Amanida variada Fruita |
| 23 Estofat de patates amb verduretes Bacallà amb all i julivert Amanida logurt "La Fageda" | 24 Mongeta tendre rodona amb patates Mossets de rosada Amanida amb tonyina Fruita | 25 Llenties amb tomàquet Truita amb carbassó Amanida variada Fruita | 26 Macarrons amb beixamel Abadejo al forn amb tomàquet Amanida Fruita | 27 Arròs tres delícies (Tonyina, pastanaga i truita) Cues de rap a la marinera Amanida variada Préssec en almívar |
| 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, tomàquet, pastanaga, orenga i carn picada
- * Salsa carbonara: Llet, cebes, 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 |
|---|--|--|---|--|

