



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 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 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 Gallineta al forn amb all i julivert  Amanida Fruita	5 Llenties amb verduretes Croquetes de bacallà Amanida Fruita	6 Sopa de rap Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita
8 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				

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