



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

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