



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 Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i carn picada

FRUITA DEL TEMPS (SM)

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

A la web trobaran les recomenacions dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>DILLUNS DE PASQUA</p>	<p>3</p> <p>Macarrons amb salsa napolitana Filet de Gallineta al forn amb verduretes Patates xips Fruita</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassò Salsitxes saltjades al forn amb allada Amanida Fruita</p>	<p>5</p> <p>Llenties estofades Croquetes d'au Amanida Fruita</p>	<p>6</p> <p>Sopa de rap Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita</p>
<p>8</p> <p>Mongeta tendre perona amb patates Mandonguilles de vedella al forn Amanida Fruita</p>	<p>10</p> <p>Cigrons estofats Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis a la Bolonyesa Abadejo al forn amb salsa verda Amanida Fruita</p>	<p>12</p> <p>Paella mixta Mossets de peix Amanida amb tonyina Fruita</p>	<p>13</p> <p>Sopa d'au Pernilets de pollastre rostits al forn Amanida Préssec en almívar</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita</p>	<p>17</p> <p>Mongetes estofades Our dur amb beixamel Amanida Fruita</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga Llom rostit amb salsa de verdures Amanida Fruita</p>	<p>19</p> <p>Fideuà Gallineta al forn amb all i julivert Tomàquet amanit Fruita</p>	<p>20</p> <p>Sopa de Brou Pit de pollastre arrebossat Amanida variada Fruita</p>
<p>23</p> <p>Estofat de patates amb verduretes i costelles Peix amb all i julivert Amanida Fruita</p>	<p>24</p> <p>Mongeta tendre rodona amb patates Botifarra a la planxa Amanida amb tonyina Fruita</p>	<p>25</p> <p>Llenties estofades Truita amb carbassò Amanida variada Fruita</p>	<p>26</p> <p>Macarrons a la napolitana Pollastre rostit "al ajillo" Amanida Fruita</p>	<p>27</p> <p>Arròs tres delícies Cues de rap a la marinera Amanida variada Préssec en almívar</p>
<p>30</p> <p>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense Lactosa Les croquetes i nuggets son d'elaboració pròpia</p>			

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