



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 Verdurettes: 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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Cigrons estofats 1 Truita a la francesa Amanida Fruita	 Sopa de rap 2 Mossets de rosada Patates Caliu Fruita
Bledes amb patates 5 Truita a la francesa Amanida logurt "La Fageda" 	Macarrons amb beixamel 6 Gallineta al forn amb salsa verda Amanida Fruita	Mongetes estofades 7 Croquetes de bacallà Tomàquet provençal Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet 8 Filet de Lluç al forn Amanida variada Fruita	Sopa vegetal 9 Truita de patates amb formatge tendre Amanida Fruita
Estofat de patates amb verduretes 12 Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt "La Fageda"	Llenties amb tomàquet 13 Our dur amb beixamel Amanida Fruita	Crema de carbassa amb pastanaga 14 Gallineta al forn amb salsa verda  Amanida Fruita	Fideuà 15 Filet de Abadejo al forn amb ceba i alls Amanida Fruita	Arròs saltejat amb verduretes 16 Truita a al francesa  Amanida Fruita
Mongeta tendre perona amb patates 19 Croquetes de bacallà Amanida logurt "La Fageda"	Mongetes estofades 20 Truita amb carbassó  Amanida Fruita	Espaguetis a la napolitana 21 Abadejo al forn amb salseta de verdures Amanida Fruita	 Paella de peix 22 Mossets de rosada Tomàquet provençal Fruita	Sopa vegetal 23 Gallineta al forn Amanida Fruita

Setmana Santa

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Peix a la 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 Peix al forn logurt natural
----------------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------