



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)
- * 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
- * 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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Cigrons estofats 1 Truita a la francesa Amanida Fruita	 Sopa de rap 2 Pernilets de pollastre rostit Patates Caliu Fruita
Bledes amb patates 5 Mandonguilles de vedella amb xampinyons Amanida logurt "La Fageda" 	Macarrons amb beixamel 6 Gallineta al forn amb salsa verda Amanida Fruita	Mongetes estofades 7 Croquetes d'au Tomàquet provençal Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet 8 Filet de Lluç al forn Amanida variada Fruita	Sopa d'au 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 a la Riojana 13 Our dur amb beixamel Amanida Fruita	Crema de carbassa amb pastanaga 14 Rodó de Vedella rostit amb porros  Amanida Fruita	Fideuà 15 Filet de Abadejo al forn amb cebes i alls Amanida Fruita	Arròs saltejat amb verduretes 16 Botifarra de pollastre a la  Amanida Fruita
Mongeta tendre perona amb patates 19 Hamburguesa de vedella ala planxa Amanida logurt "La Fageda"	Mongetes estofades 20 Truita amb carbassó  Amanida Fruita	Espaguetis a la bolonyesa 21 Abadejo al forn amb salseta de verduretes Amanida Fruita	 Paella mixta 22 Mossets de rosada Tomàquet provençal Fruita	Sopa de brou 23 Pollastre al forn "al ajillo" Amanida Fruita

Setmana Santa

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