



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense gluten ni lactosa Les croquetes, mosset i nuggets son d'elaboració pròpia</p>			<p>Cigrons estofats 1</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de rap 2</p> <p>Pernilets de pollastre rostit</p> <p>Patates Xips</p> <p>Prèsec en almívar</p>
<p>Bledes amb patates 5</p> <p>Mandonguilles de vedella amb xampinyons</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons a la napolitana 6</p> <p>Gallineta al forn amb salsa verda</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes estofades 7</p> <p>Croquetes d'au</p> <p>Tomàquet provençal</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet 8</p> <p>Filet de porc amb salsa de bolets</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa d'au 9</p> <p>Truita de patates amb formatge tendre</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>
<p>Estofat de patates amb verduretes 12</p> <p>Peix arrebossat amb all i julivert</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties a la Riojana 13</p> <p>Our dur amb tomàquet</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa amb pastanaga 14</p> <p>Rodó de Vedella rostit amb porros</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Fideuà 15</p> <p>Filet de Abadejo al forn amb ceba i alls</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs saltejat amb verduretes 16</p> <p>Botifarra a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>
<p>Mongeta tendre perona amb patates 19</p> <p>Hamburguesa de vedella ala planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes estofades 20</p> <p>Truita amb carbassó</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis a la bolonyesa 21</p> <p>Abadejo al forn amb salseta de verduretes</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta 22</p> <p>Mossets de peix</p> <p>Tomàquet provençal</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de brou 23</p> <p>Pollastre al forn "al ajillo"</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita</p>

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

Setmana Santa

FRUITA DEL TEMPS (SM)
Taronja, poma, plàtan, Kiwi, pera, raim, mandarina...

A la web trobaran les recomentaciones dels sopars

DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs	Patata amb pastanaga	Sopa de peix	Pasta bullida amb oli i sal	Sopa d'au amb arròs
Pit de pollastre planxa	Lluç a la planxa	Truita a la francesa	Peix a la planxa	Pit de Gall d'Indi planxa
logurt natural	Codony	Poma	Plàtan madur	logurt natural