



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Amanida d'estiu amb patates <sup>1</sup> Llom rostit al forn amb xampinyons Enciam Pressec en almivar
Macarrons a la napolitana <sup>4</sup> Filet de gallineta amb salsa verda Amanida logurt	Llenties estofades <sup>5</sup> Our dur amb beixamel Amanida Fruita	Crema de verdures <sup>6</sup> amb carbassa i pasatanaga Mandonguilles rostides al forn Amanida amb tonyina Fruita	Paella mixta <sup>7</sup> Mossets de rosada Amanida Fruita	Sopa d'au <sup>8</sup> Pollastre "al ajillo" Xips Fruita
Arròs a la cassola <sup>11</sup> Cues de rap al forn amb samfaina Amanida logurt	Sopa de peix <sup>12</sup> Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendre <sup>13</sup> perona amb patates Rodo de vedella rostit amb porros i ceba Amanida Fruita	Mongetes estofades <sup>14</sup> Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Amanida d'estiu amb pasta <sup>15</sup> Botifarra a la planxa Tomàquet provençal Fruita
Espagueti a la bolonyesa <sup>18</sup> Filet de Lluç a la planxa Amanida logurt	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>19</sup> Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita	Crema de carbassó <sup>20</sup> Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita	Cigrons estofats <sup>21</sup> Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita	Pizzes casolanes <sup>22</sup> (pernil dolç amb xampinyos i tonyina amb olives) Nuggets de pollastre Xips, Refrescs i Gelat



## 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**

### 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
---	--	--	---	--