



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 FESTA	2 Espagueti a la napolitana Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt	3 Paella mixta Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	4
7 Macarrons a la carbonara Abadejo al forn amb samfaina Amanida logurt	8 Arròs a la cassola amb verdures Filet de porc al forn amb xampinyons Amanida Fruita	9 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	10 Cigrons estofats Mossets de rosada Amanida Fruita	11
14 Mongeta tendre perona amb patates Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Amanida logurt	15 Amanida d'estiu amb pasta Pit de pollastre arrebossat Amanida Fruita	16 Llenties estofades Our dur amb beixamel Amanida amb tonyina Fruita	17 Sopa de peix Salsitxes saltejades amb allada Amanida Fruita	18
21 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	22 Mongetes estofades Truita a la francesa Amanida amb tonyina logurt	23 Amanida d'estiu amb patates Rodo de vedella rostit Tomàquet provençal Fruita	24 Arròs tres delícies Filet de Lluç al forn amb ceba i tomàquet Amanida Fruita	25
28 Espirals amb verdures variades Mosset de rosada Amanida logurt	29 Mongeta tendre rodona amb patates Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita	30 Cigrons estofats Our dur amb beixamel Amanida amb tonyina Fruita	31 Fideua Abadejo al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruita	

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



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 Verdures: 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

* 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