



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense Lactosa		Espagueti a la napolitana Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Paella mixta Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	Amanida d'estiu amb patates Botifarra a la planxa Enciam Fruita
Macarrons a la carbonara Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	Arròs a la cassola amb verdures Filet de porc al forn amb xampinyons Amanida Fruita	Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats Mossets de rosada Amanida Fruita	Sopa d'au Truita de patates Amanida Fruita
Mongeta tendre perona amb patates Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Amanida Fruita	Amanida d'estiu amb pasta Pit de pollastre arrebossat Amanida Fruita	Llenties estofades Our dur amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Sopa de peix Salsitxes saltejades amb allada Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn amb verdures Amanida Fruita
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Mongetes estofades Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita	Amanida d'estiu amb patates Rodo de vedella rostit Tomàquet provençal Fruita	Arròs tres delícies Filet de lluç al forn amb ceba i tomàquet Amanida Fruita	Sopa d'au Pernilets de pollastre rostit al forn Xips Fruita
Espirals amb verdures variades Abadejo al forn Amanida Fruita	Mongeta tendre rodona amb patates Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita	Cigrons estofats Our dur amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Fideua Mossets de Rosada Amanida Fruita	

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa Fruita	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 Fruita
---	--	--	---	--



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

FRUITA DEL TEMPS (SM)

Taronja, poma, plàtan, Kiwi, pera, raïm, mandarina...

A la web trobaran les recomendacions dels sopars