



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 FESTA	2 Espagueti a la napolitana Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt	3 Paella de peix Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	4 Amanida d'estiu amb patates Truita a la francesa Enciam Fruita
7 Macarrons amb tomàquet Abadejo al forn amb samfaina Amanida logurt	8 Arròs a la cassola amb verduretes Truita a la francesa Amanida Fruita	9 Crema de carbassa i pastanaga Croquetes de bacallà Amanida amb tonyina Fruita	10 Cigrons estofats Mossets de rosada Amanida Fruita	11 Sopa vegetal Truita de patates amb formatge tendre Amanida Fruita
14 Mongeta tendre perona amb patates Truita a la francesa Amanida logurt	15 Amanida d'estiu amb pasta Lluç al forn Amanida Fruita	16 Llenties estofades Our dur amb beixamel Amanida amb tonyina Fruita	17 Sopa de peix Crestes de tonyina Amanida Fruita	18 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn amb verduretes Amanida Fruita
21 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	22 Mongetes estofades Truita a la francesa Amanida amb tonyina logurt	23 Amanida d'estiu amb patates Croquetes d'espínacs Tomàquet provençal Fruita	24 Arròs tres delícies Filet de Lluç al forn amb ceba i tomàquet Amanida Fruita	25 Sopa vegetal Bacallà amb all i julivert Xips Fruita
28 Espirals amb verduretes variades Mosset de rosada Amanida logurt	29 Mongeta tendre rodona amb patates Lluç al forn 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 Abadejo al forn logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Gallineta a la planxa Plàtan madur	Sopa vegetal amb arròs Lluç a la 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 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

FRUITA DEL TEMPS (SM)

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

A la web trobaran les recomendacions dels sopars