

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> <b>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta... son sense gluten i sense lactosa</b>		<b>2</b> Espagueti a la napolitana Perca arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	<b>3</b> Paella mixta Gallineta a la planxa Amanida Fruita	<b>4</b> Amanida d'estiu amb patates Botifarra a la planxa Enciam Fruita
<b>7</b> Macarrons a la carbonara Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	<b>8</b> Arròs a la cassola amb verdures Filet de porc al forn amb xampinyons Amanida Fruita	<b>9</b> Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	<b>10</b> Cigrons estofats Perca arrebossada Amanida Fruita	<b>11</b> Sopa d'au Truita de patates amb formatge tendre Amanida Fruita
<b>14</b> Mongeta tendre perona amb patates Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Amanida Fruita	<b>15</b> Amanida d'estiu amb pasta Pit de pollastre arrebossat Amanida Fruita	<b>16</b> Llenties estofades Our dur amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	<b>17</b> Sopa de peix Salsitxes saltejades amb allada Amanida Fruita	<b>18</b> Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn amb verdures Amanida Fruita
<b>21</b> <b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>22</b> Mongetes estofades Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita	<b>23</b> Amanida d'estiu amb patates Rodo de vedella rostit Tomàquet provençal Fruita	<b>24</b> Arròs tres delícies Abadejo al forn amb ceba i tomàquet Amanida Fruita	<b>25</b> Sopa d'au Pernilets de pollastre rostit al forn Xips Fruita
<b>28</b> Espirals amb verdures variades Gallineta a la planxa Amanida Fruita	<b>29</b> Mongeta tendre rodona amb patates Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita	<b>30</b> Cigrons estofats Our dur amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	<b>31</b> Fideua Abadejo al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruita	



## PA SENSE GLÚTEN NI LACTOSA

### 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 recomentaciones dels sopars**

### DIETES SETMANALS

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