



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



PA SENSE GLÚTEN

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

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