



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 Amanida d'estiu amb patates Botifarra de pollastre a la planxa Enciam Fruita
Macarrons integrals amb tomàquet Abadejo al forn amb samfaina Amanida logurt	8 Arròs a la cassola amb verdures Truita a la francesa 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 Sopa d'au Truita de patates amb formatge tendre Amanida Fruita
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 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn amb verdures Amanida Fruita
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 Sopa d'au Pernilets de pollastre rostit al forn Xips Fruita
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	

**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 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
---	--	--	---	--