



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|--|--|--|
| | | | | Amanida d'estiu amb patates ¹ Llom rostit al forn amb xampinyons Enciam Fruita |
| Macarrons a la napolitana ⁴ Filet de gallineta amb salsa verda Amanida logurt | Llenties estofades ⁵ Our dur amb beixamel Amanida Fruita | Crema de verdures ⁶ amb carbassa i pasatanaga Mandonguilles rostides al forn Amanida amb tonyina Fruita | Paella mixta ⁷ Mossets de rosada Amanida Fruita | Sopa d'au ⁸ Pollastre "al ajillo" Patata caliu Fruita |
| Arròs a la cassola ¹¹ Cues de rap al forn amb samfaina Amanida logurt | Sopa de peix ¹² Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita | Mongeta tendre perona amb patates Rodo de vedella rostit amb porros i ceba Amanida Fruita | Mongetes estofades ¹⁴ Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita | Amanida d'estiu amb pasta ¹⁵ Botifarra a la planxa Tomàquet provençal Fruita |
| Espagueti a la bolonyesa ¹⁸ Filet de Lluç a la planxa Amanida logurt | Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁹ Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita | Crema de carbassó ²⁰ Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita | Cigrons estofats ²¹ Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita | Pizzes casolanes ²² (pernil dolç amb xampinyos i tonyina amb olives) Nuggets de pollastre Xips, Refrescs i Gelat |
| | | | | |



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 Verdurettes: 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 |
|---|--|--|---|--|