



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Amanida d'estiu amb patates ¹ Bacallà arrebossat amb all i julivert Enciam Pressec en almivar
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 Abadejo amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Paella peix ⁷ Mossets de rosada Amanida Fruita	Sopa vegetal ⁸ Truita de patates Xips 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 ¹³ perona amb patates Gallineta amb salsa verda Amanida Fruita	Mongetes estofades ¹⁴ Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Amanida d'estiu amb pasta ¹⁵ Abadejo amb tomàquet Tomàquet provençal Fruita
Espagueti a la napolitana ¹⁸ Abadejo a la planxa Amanida logurt	Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁹ Gallineta amb salsa verda Amanida Fruita	Crema de carbassó ²⁰ Crestes de tonyina Amanida Fruita	Cigrons estofats ²¹ Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita	²² Sopa d'au Croquetes de bacallà Xips i Gelat
²⁵ Mongeta tendre rodona amb patates Truita a la francesa Amanida logur "La Fagueta"	²⁶ Espagueti a la napolitana Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	²⁷ Amanida d'estiu amb patates Croquetes d'espínacs Amanida Fruita	²⁸ Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn Amanida Fruita	²⁹ Sopa de rap amb pasta Truita de patates Patates xips 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 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 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 Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs Gallineta al forn logurt natural
---	--	--	---	--