



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Amanida d'estiu amb patates ¹ Trita a la francesa 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 Lluç al forn Amanida amb tonyina Fruita	Paella mixta ⁷ Mossets de rosada Amanida Fruita	Sopa d'au ⁸ Abadejo al forn amb tomàquet Patata caliu Fruita
Arròs a la cassola ¹¹ Cues de rap al forn amb samfaina Amanida logurt	Sopa de peix ¹² Trita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendre ¹³ perona amb patates Gallineta al forn amb porros i ceba Amanida Fruita	Mongetes estofades ¹⁴ Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Amanida d'estiu amb pasta ¹⁵ Lluç 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 Gallineta a la planxa Amanida Fruita	Crema de carbassó ²⁰ Abadejo al forn Amanida Fruita	Cigrons estofats ²¹ Trita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita	Pizzes casolanes ²² (Tres formatges) Mossets de Rosada 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

* 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 Gallineta a la planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Trita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Abadejo al forn Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs Gallineta a la planxa logurt natural
---	--	---	--	--