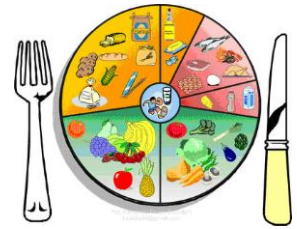


Sabies que el seguiment de la dieta mediterrània, a més d'ajudar a controlar el pes i incrementar la sensació de benestar físic, millora del funcionament de diversos òrgans, com el ronyó i el cor



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Macarrons amb salsa napolitana Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada Amanida /logurt	4 Llenties estofades Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	5 Mongeta tendre perona amb patates Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita	6 Paella mixta Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita	7 Sopa d'au Truita de patates amb formatge tendre Amanida Gelats/Fruita
10 Arròs casolà Pollastre al forn amb farigola i romaní Amanida logurt	11 Espagueti a la carbonara Mossets de rosada Amanida Fruita	12 FESTA DEL PILAR	13 Mongetes estofades Truita amb permil dolç Tomàquet amanit Fruita	14 Amanida d'estiu amb patates Llom rostit al forn amb salsa de verdures Enciam Fruita
17 Crema de carbassa amb pastanaga Rodó de vedella rostit amb bolets Amanida logurt	18 Cigrons estofats Truita amb formatge Amanida Fruita	19 Sopa de rap Botifarra a la planxa Amanida Fruita	20 Fideuà Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	21 Arròs amb salsa de tomàquet Escalopa de pollastre Amanida Fruita
24 Fideus a la cassola Bacallà arrebossat amb all i julivert amanida logurt	25 Mongeta tendre rodona amb patates Llom al forn amb ceba, porros i pebrots Amanida Fruita	26 Llenties a la riojana Truita amb carbassó Tomàquet provençal (amb oli i orenga) Fruita	27 Arròs tres delícies Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada Amanida Fruita	28 Sopa d'au Pernillets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
31 Macarrons a la bolonyesa Filet de lluç a la planxa amanida logurt				

En tots els menús s'inclou pa i setmanalment 3 dies integral.

AMANIDES (Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa, tonyina i olives segons el dia)

TÈCNICA CULINÀRIA- Riojana: (ceba, all, porro, tomàquet, pebre vermell dolç, brou de carn, costelles) A la cassola: sofregit de verdura i costella)

Salsa Napolitana: Sofregit de verdures i tomàquet / Salsa d'ametlles: (Brou de peix, ametlles, farina) / Sambaina: (Oli, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, tomàquet fregit i all mòlt) / Salsa Bolonyesa: (Sofregit de verdures, tomàquet i carn picada) / Salsa jardiner (Brou de carn, sofregit de ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, patates, pèsols, ceba i pastanaga) Salsa Peixamel: (Llet, ceba, farina, sal, all i brou de pollastre)

FRUITA DEL TEMPS (SM: Taronja, poma, plàtan, kiwi, pera, raïm, síndria, meló, préssec)