



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Energia: 708 kcal Lípids: 32g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g	Energia: 551 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g	Energia: 515 kcal Lípids: 23g Proteïnes: 28 g Glúcids: 48
Energia: 583 kcal Lípids: 25 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 62 g	Energia: 612 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	Energia: 559 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	Energia: 650 kcal Lípids: 30 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 75g	Energia: 542 kcal Lípids: 22 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g
Energia: 608 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 62 g	Energia: 633 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 19 g Glúcids: 4g	Energia: 581 kcal Lípids: 26 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 60 g	Energia: 520 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 254g Glúcids: 45g	Energia: 585 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 25,5 g Glúcids: 68,6 g



**PA INTEGRAL 4 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**

- \* A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet
- \* 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 pebrot
- \* Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada

**FRUITA DE TEMPORADA (SM)**

**VAPOR:** Els plats de verdures i hortalisses que s'ofereixen a la Cuina Central en servei de càtering, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

**\* 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
---	--	--	---	--