



PA INTEGRAL 4 DIES 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 Verduretets: 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 recomendacions dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons integrals amb salsa napolitana Abadejo al forn Amanida logurt Natural	Llenties estofades amb verdures Bacallà amb all i julivert Amanida Fruita	Mongeta tendre perona amb patates Our dur amb beixamel Amanida Fruita	Paella de verdures Filet de Gallineta al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa de peix Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita
Arròs amb verdures al forn Truita a la francesa Amanida logurt Natural	Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Abadejo al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongetes estofades Ou dur amb beixamel Amanida amb tonyina Fruita	Crema de Carbassò Cuetes de rap al forn amb salsa verda Amanida Fruita	<b>FESTA DEL PILAR</b>
Crema de carbassa amb pastanaga Gallineta a la planxa Amanida logurt Natural	Cigrons estofats Truita amb formatge Amanida Fruita	Sopa de rap Croquetes d'espínacs Amanida Fruita	Fideuà integral al forn Abadejo al forn Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet al forn Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita
Fideus integrals a la cassola amb verdures Mossets de rosada amb all i julivert Amanida logurt Natural	Mongeta tendre rodona amb patates Gallineta al forn Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures Truita amb carbassó Tomàquet provençal Fruita	Arròs casolà amb verdures Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa de peix Croquetes de bacallà Amanida Fruita
Macarrons integrals a la napolitana Halibut al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Natural	Cigrons estofats Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita	<b>MENÚ DE TARDOR CASTANYADA</b> Sopa de peix Abadejo al forn Amanida Tasteig de moniatos		

### DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Gallineta 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 de peix amb arròs Lluç a la planxa logurt natural
---	--	--	---	--