



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 lluç 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 Cuets de rap al forn amb salsa verda Amanida Fruita | FESTA DEL PILAR |
| 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 Filet de Lluç a la planxa Amanida Fruita | Arròs amb salsa de tomàquet al forn Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita |
| Fideus integrals a la cassola amb verdures Filet de Lluç amb all i julivert Amanida logurt Natural | Mongeta tendre rodona amb patates Gallineta al forn Amanida Fruita | Llenties estofades amb verdures Truita amb carbassò 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 Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Natural | Cigrons estofats Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita | MENU DE TARDOR CASTANYADA 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 vegetal amb arròs Lluç a la planxa logurt natural |
|---|--|--|---|--|