



PA INTEGRAL

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

* 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 recomanacions dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Arròs tres delícies 8 Bacallà amb all i julivert Amanida amb tonyina logurts natural	Cigrons estofats 9 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana vegetal 10 Cazón amb daus de pastanaga Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates 11 Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita de temporada
Fideus a la cassola amb verdures 14 Gallineta al forn amb ceba Amanida logurt Natural	Crema de carbassó 15 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au 16 Ou dur amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades 17 Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet 18 Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada
Paella de verdures 21 Mossets de rosada Amanida logurt Natural	Espaguetis a la bolonyesa vegetal 22 Abadejo a la taronja Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates 23 Cuixes de pollastre al forn amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llenties estofades 24 Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix 25 Vedella al forn Amanida provençal Fruita de temporada
Espirals amb salsa de verdures 28 Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Natural	Cigrons estofades amb verduretes 29 Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola 30 Pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó 31 Magra de porc estofada Amanida Fruita de temporada	

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
---	--	--	---	--