


**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,
- \* 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**

Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense lactosa		
	Arròs tres delícies <b>8</b> Lluç amb all i julivert Amanida amb tonyina logurts Soja	Cigrons estofats <b>9</b> Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana vegetal <b>10</b> Cazón amb daus de pastanaga Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates <b>11</b> Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita de temporada
Fideus a la cassola amb verdures <b>14</b> Gallineta al forn amb ceba Amanida logurt Soja	Crema de carbassó <b>15</b> Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au <b>16</b> Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades <b>17</b> Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet <b>18</b> Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada
<b>21</b> <b>FESTA</b>	<b>22</b> <b>FESTA</b>	Mongeta tendra perona amb patates <b>23</b> Cuixes de pollastre al forn amb xampinyons Amanida amb tonyina logurt Soja	Lenties estofades <b>24</b> Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix <b>25</b> Vedella al forn Amanida provençal Fruita de temporada
Espirals amb salsa de verduretes <b>28</b> Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Soja	Cigrons estofades amb verduretes <b>29</b> Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola <b>30</b> Pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó <b>31</b> 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
---	--	--	---	--