



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 <b>8</b> Bacallà amb all i julivert Amanida amb tonyina logurt natural	Cigrons estofats <b>9</b> Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Macarrons <b>10</b> a la napolitana vegetal Cazón amb daus de pastanaga Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada
Fideus a la cassola amb verdures <b>14</b> Gallineta al forn amb ceba Amanida logurt Natural	Crema de carbassó <b>15</b> Abadejo al forn amb fines herbes Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix <b>16</b> Ou dur amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Mongetes estofades <b>17</b> Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet <b>18</b> Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada
Paella de verdures <b>21</b> Mossets de rosada Amanida logurt Natural	Espaguetis a la bolonyesa vegetal <b>22</b> Abadejo a la taronja Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra perona amb patates <b>23</b> Lluç al forn amb salsa verdures Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Llenties estofades <b>24</b> Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix <b>25</b> Truita de patates Amanida provençal Fruita de temporada
Espirals amb salsa de verduretes <b>28</b> Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina logurt Natural	Cigrons estofades amb verduretes <b>29</b> Truita amb carbassó Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola <b>30</b> Gallineta a la planxa Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó <b>31</b> Truita amb formatge Amanida Fruita de temporada	

**DIETES SETMANALS**

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