



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**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Arròs tres delícies <b>8</b> Bacallà amb all i julivert Amanida amb tonyina logurts natural	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 Natural	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 beixamel 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>FESTA</b> <b>21</b>	<b>FESTA</b> <b>22</b>	Llenties estofades <b>23</b> Remenat d'Ous amb all i julivert Amanida amb tonyina logurt Natural	Mongeta tendra perona amb patates <b>24</b> Cuixes de pollastre al forn amb xampinyons Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix <b>25</b> Vedella al forn Amanida provençal Fruita de temporada
Espirals amb salsa de verdures <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> 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
---	--	--	---	--