



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 càterin, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomanacions dels sopars

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

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt soja	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 soja
--	--	--	---	---