



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 |
|---|--|---|--|--|
| Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, farines, pa ratllat, pasta...són sense lactosa | | | | |
| | | | | Sopa d'au ¹ Bacallà amb all i julivert Amanida Fruita de temporada |
| Fideuà al forn ⁴ Mossets de rosada Amanida logurt Soja | Sopa de peix ⁵ Llom rostit amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada | Llenties estofades ⁶ Remenat d'ous amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Arròs amb verdures al forn ⁷ Cazón al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada | Mongeta tendra rodona amb patates ⁸ Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida Fruita de temporada |
| Macarrons a la napolitana ¹¹ Filet de Lluç amb samfaina Amanida logurt Soja | Crema de carbassó ¹² Botifarra amb ceba Amanida Fruita de temporada | Arròs a la cassola amb verdures ¹³ Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada | Cigrons estofats ¹⁴ Abadejo amb all i julivert Amanida Fruita de temporada | Sopa d'au ¹⁵ Truita de patates amb formatge sense lactosa Amanida amb tonyina Fruita de temporada |
| Sopa de peix ¹⁸ Truita de carbassó Amanida logurt Soja | Mongetes estofades ¹⁹ Bacallà amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada | Arròs amb salsa de tomàquet ²⁰ Pollastre al ajillo Amanida Fruita de temporada | Crema de carbassa ²¹ Magra de porc estofada Tomàquet provençal Fruita de temporada | Fideus a la cassola ²² Gallineta a la vasca Amanida Fruita de temporada |
| Arròs tres delícies ²⁵ Filet de Lluç al forn Amanida logurt Soja | Mongeta tendra perona amb patata ²⁶ Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita de temporada | Llenties amb verdures ²⁷ Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita de temporada | Espirals amb bolonyesa vegetal ²⁸ Cazón amb verduretes Amanida amb tonyina Fruita de temporada | |
| 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 |