



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
4 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	5 Energia: 583 kcal Lípids: 25 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 62 g	6 Energia: 581 kcal Lípids: 26 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 60 g	7 Energia: 612 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	8 Energia: 523 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 50 g
11 Energia: 559 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	12 Energia: 627 kcal Lípids: 23g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g	13 Energia: 585 kcal Lípids: 26 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	14 Energia: 551 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g	15 Energia: 621 kcal Lípids: 28 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g
18 Energia: 561 kcal Lípids: 24 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 60 g	19 Energia: 605 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 63 g	20 Energia: 563 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 62 g	21 Energia: 633 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 19 g Glúcids: 45g	22 Energia: 515 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 48 g
25 Energia: 612 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	26 Energia: 557 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 19 g Glúcids: 55g	27 Energia: 597 kcal Lípids: 25g Proteïnes: 28g Glúcids: 65g	28 Energia: 524 kcal Lípids: 24 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 48 g	29 Energia: 567 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 61 g



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**

### DIETES SETMANALS

--	--	--	--	--