



## 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
- \* 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 recomentaciones dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons amb salsa napolitana Filet de lluç al forn amb verdures Amanida logurt Natural "La Fageda"	Crema de carbassa i pastanaga Abadejo al forn amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures Truita de carbassó Amanida amb tonyina Fruita	<b>FESTA DE LA PRIMAVERA</b> Pizzas casolanes "Primavera" Croquetes d'espínacs Amanida Fruita	
Mongeta tendra perona amb patates Truita a la francesa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Mongetes estofades amb hortalisses Caçó al forn amb samfaina Amanida Fruita	Fideus a la cassola amb verdures Ou dur amb beixamel Amanida amb tonyina Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre estofat amb verdures Amanida Fruita	

## VACANCES DE SETMANA SANTA

DILLUNS DE PASQUA	23	24	25	26
Arròs a la cassola Filet de lluç a la marinera Amanida logurt natural "La Fageda" Ou de Pasqua	Llenties estofades amb verdures Truita a la francesa Amanida Fruita	Espaguetis amb tomàquet Croquetes de bacallà Amanida amb tonyina Fruita		
Crema de carbassó i porro Palometa al forn Amanida logurt Natural "La Fageda"	Sopa de peix amb "estrelles" Lluç al forn amb pomes Amanida Fruita			

### DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Palometa 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 Abadejo planxa logurt natural
---	--	--	---	--