



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Energia: 541 kcal <b>3</b> Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 58 g	Energia: 612 kcal <b>4</b> Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	Energia: 627 kcal <b>5</b> Lípids: 23g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g	Energia: 609 kcal <b>6</b> Lípids: 21g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g	Energia: 546 kcal <b>7</b> Lípids: 22 g Proteïnes: 25 g Glúcids: 62g
Energia: 642 kcal <b>10</b> Lípids: 32 g Proteïnes: 24 g Glúcids: 65g	Energia: 569 kcal <b>11</b> Lípids: 29 g Proteïnes: 22 g Glúcids: 55g	Energia: 542 kcal <b>12</b> Lípids: 22 g Proteïnes: 26 g Glúcids: 60 g	Energia: 526 kcal <b>13</b> Lípids: 22g Proteïnes: 25g Glúcids: 57g	Energia: 597 kcal <b>14</b> Lípids: 25g Proteïnes: 28g Glúcids: 65g
Energia: 632 kcal <b>17</b> Lípids: 23g Proteïnes: 26g Glúcids: 85g	Energia: 643 kcal <b>18</b> Lípids: 29 g Proteïnes: 21 g Glúcids: 51	Energia: 622 kcal <b>19</b> Lípids: 22g Proteïnes: 25g Glúcids: 81g	Energia: 584 kcal <b>20</b> Lípids: 24 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 63 g	Energia: 627 kcal <b>21</b> Lípids: 23g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g
Energia: 594 kcal <b>24</b> Lípids: 26 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 63g	Energia: 590 kcal <b>25</b> Lípids: 28 g Proteïnes: 25 g Glúcids: 60 g	Energia: 633 kcal <b>26</b> Lípids: 23g Proteïnes: 28g Glúcids: 83g	Energia: 579 kcal <b>27</b> Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 65 g	Energia: 624 kcal <b>28</b> Lípids: 27 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 66 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 càterin, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

**A la web trobaran les recomanacions dels sopars**

### 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
---	--	--	---	--