



## 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 recomentaciones dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pastanaga Mandonguilles de pollastre rostides amb xampinyons Amanida logurt de soja 2	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>3</sup> Filet de Lluç al forn amb salsa verda Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verduretes 4 Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada	Fideuà al forn 5 Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb hortalisses <sup>6</sup> Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal Rodanxa de lluç al forn amb porro Amanida amb tonyina logurt de soja 8	Cigrons estofats amb hortalisses i patata 10 Carn magra de porc al forn Amanida Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates 11 Ou dur amb tomàquet Amanida Fruita de temporada	Arròs amb verduretes al forn 12 Bacallà a la planxa Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons 13 Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrots Amanida Fruita de temporada
Crema de carbassó 16 Carn magre de porc rostida amb bolets Amanida logurt de soja	Arròs amb tomàquet 17 Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ DE TARDOR</b> 18 Sopa d'au amb galets Cuixa de pollastre al forn Amanida Fruita i tast de moniatos	Mongetes estofades amb hortalisses 19 Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals 20 amb salsa de verdures Rodanxa de lluç amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada
Arròs a la cassola 23 Mossets de rosada Amanida amb tonyina logurt de soja	Llenties estofades amb verduretes 24 Truita de patates Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata 25 Carn magre de porc al forn Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats amb hortalisses 26 Pit de pollastre a la planxa a les fines herbes Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets 27 Salmó a la planxa amb samfaina Amanida Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida logurt de soja 30				
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt de 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 de soja