



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
TORNEM A L'ESCOLA				 <p>Espaguetis amb bolonyesa vegetal 8 Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>
<p>Mongeta tendra perona amb patates 11 Filet de Lluç amb all i julivert Tomàquet provençal logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses 12 Ous durs amb beixamel Amanida Fruita de temporada</p>	<p>Paella de verdures 13 Fogonero al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada</p>	<p>DIA DE LA PROTÍNA VEGETAL 14 Amanida completa Cigrons estofats amb hortalisses i patata Fruita de temporada</p>	<p>Sopa d'au amb galets 15 Estofat de gall dindi Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p>
<p>Arròs a la cassola amb verdures 18 Carn magre de porc amb pebrots Amanida logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Mongetes estofades amb hortalisses 19 Rodanxa de Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó 20 Pernillets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses 21 Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita de temporada</p>	<p>Fideuà de verdures 22 Caço al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada</p>
<p>Macarrons 25 a la bolonyesa vegetal Filet de Lluç al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Cigrons 26 estofats amb hortalisses Truita amb formatget Amanida Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet 27 Pollastre a l'ajillo Amanida Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb verduretes 28 Medalló de Bacalla a la planxa Amanida Fruita de temporada</p>	<p>MENÚ D'HIVERN 29 Crema de carbassa Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada</p>
DIETES SETMANALS				
<p>Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>	<p>Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony</p>	<p>Sopa de peix Truita a la francesa Poma</p>	<p>Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur</p>	<p>Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'indi planxa logurt Natural "La Fageda" sense sucre</p>