



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de quinoa a la planxa Amanida completa (s/tonyina) logurt de soja	6 Crema de verdures (s/làctic) Estofat de lleties Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	7 Sopa de verdures amb galets (s/ou) Mongetes estofades/saltejades amb hortalisses (Brou de verdures) Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	8 Amanida russa Cigrons estofats/saltejats amb hortalisses (Brou de verdures) Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	9
12 Crema de carbassa (s/làctic) Lleties estofades/saltejades amb hortalisses (Brou de verdures) Amanida completa (s/tonyina) logurt de soja	13 Arròs tres delícies (sense ou) Tofu al forn amb samfaina Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	14 Minestra de verdures Mongetes blanques estofades Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	15 Espaguetis a la napolitana (s/ou) Hamburguesa de quinoa a la planxa Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	16
19 Arròs amb salsa de tomàquet Tofu al forn amb all i julivert Amanida completa (s/tonyina) logurt de soja	20 Crema de carbassó (s/làctic) Mongetes estofades/saltejades amb hortalisses (Brou de verdures) Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	21 Macarrons (s/ou) a la bolonyesa amb soja texturitzada Hamburguesa de quinoa a la planxa Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	22 Minestra de verdures Lleties a la Riojana Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	23
26 Amanida de pasta de colors (s/ou) Hamburguesa de quinoa a la planxa Amanida completa (s/tonyina) logurt de soja	27 Bròquil amb patates Lleties estofades/saltejades amb hortalisses (Brou de verdures) Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	28 Paella de l'hort Tofu al forn amb tomàquet Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	29 Crema de verdures (s/làctic) Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Amanida completa (s/tonyina) Fruita de temporada	30

PA INTEGRAL

Tots els làctics són DE SOJA

TÈCNICA CULINÀRIA

- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot
- *Colegial: amb hortalisses

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

FRUITA I VERDURA ECOLÒGICA



Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou

Menú validat per Dietista-Nutricionista col·legiada CAT001988