



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 FESTIU	2 Macarrons integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada Tofu a la planxa Amanida variada Fruita de temporada	3 Crema de carbassó (s/làctics) Llenties estofades/saltejades amb verdures Amanida variada Fruita de temporada	4 Minestra de verdures amb patata Cigrons estofats Amanida variada Fruita de temporada
7 Paella integral de l'hort Tofu al forn amb all i julivert Amanida variada iogurt de soja	8 Fideus integrals a la cassola (brou de verdures) Burguer de quinoa a la planxa Amanida variada Fruita de temporada	9 MENÚ DE TARDOR Escudella catalana (brou de verdures) (pasta integral) Cigrons saltejats amb verdures Amanida variada Fruita i tast de moniatos	10 Bròquil amb patates (sense gratinar) Mongetes blanques estofades/saltejades amb hortalisses Amanida variada Fruita de temporada	11 Crema de verdures (s/làctics) Llenties estofades amb verdures Amanida variada Fruita de temporada
14 Coliflor amb patates Llenties estofades/saltejades amb xampinyons Amanida variada iogurt de soja	15 Espaguetis integrals a la napolitana Tofu al forn amb salsa de verdures Amanida variada Fruita de temporada	16 Crema de carbassó (s/làctics) Mongetes blanques estofades amb verdures Amanida variada Fruita de temporada	17 Arròs integral caldós amb verdures Hamburguesa vegetal multicereals Amanida variada Fruita de temporada	18 Sopa de verdura amb pistons intearals Cigrons estofats/saltejats amb hortalisses Amanida variada Fruita de temporada
21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Crujiburguer d'espínacs Amanida variada iogurt de soja	22 Crema de pèsols (s/làctics) Patates estofades amb verdures Amanida variada Fruita de temporada	23 Minestra de verdures amb patata Cigrons estofats amb espínacs (sense bacallà) Amanida variada Fruita de temporada	24 Fideuà integral (brou de verdures) Tofu al forn amb salsa verda Amanida variada Fruita de temporada	25 Mongeta tendra amb patata Llenties estofades/saltejades amb verdures Amanida variada Fruita de temporada
28 Crema de carbassa (s/làctics) Cigrons saltejats amb tomàquet Amanida variada iogurt de soja	29 Minestra de verdures amb patata Llenties a la riojana (s/xoriço) Amanida variada Fruita de temporada	30 Arròs integral tres delícies (s/ou) Crujiburguer de pastanaga Amanida variada Fruita de temporada	Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou	

**PA SENSE GLUTEN**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

AMANIDA VARIADA:

enciam, pastanaga, blat de moro, remolatxa, tomàquet, olives.

FRUITA I VERDURA ECOLÒGICA

Menú validat per Dietista-Nutricionista col·legiada CAT001988