

PA
INTEGRAL

Tots els làctics són de

"La Fageda"**TÈCNICA CULINÀRIA**

- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomàquet, pastanaga, orenga i pebrot
- * Salsa Carbonara: Ceba, crema de llet, nata, bacon.
- * Colegial: amb

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, tonyina, tomàquet, olives.

FRUITA I VERDURA ECOLÒGICA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>*S'ofereix diferents varietats de peixos en el menú segons disponibilitat del proveïdor.</p> <p>*Prioritzar el consum de farinacis com llegums (mongeta blanca, cigrons, lleties, pèsols) 2-3 cops/setmana, arròs, pasta i pa integral, preferiblement.</p> <p>*Disminuir el contingut en salsa en els plats que en portin.</p> <p>*Cereals d'esmorzar com: segó de blat integral, flocs de civada, muesli, corn flakes.</p> <p>*Aportar verdures i hortalisses com: espinacs, bledes, bròquil, carbassa, porro, mongeta verda, carxofes, api, coliflor, ceba, pastanaga crua i tomàquet cru i enciam.</p> <p>*Consumir fruites com: albercocs, préssecs, prunes, maduixes, figues, kiwi, pera, plàtan, taronja, mandarina, ... i fruita seca triturada o esmicolada. (vigilar tolerància i respectar la</p>				
<p>6</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana amb formatge</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb all i julivert</p> <p>Amanida variada</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Croquetes d'au</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Arròs integral 3 delícies</p> <p>Gallineta al forn amb salsa verda (poca salsa)</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Mongetes blanques a la riojana</p> <p>Pit de pollastre arrebossat casolà</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patata i beixamel gratinats</p> <p>Estofat de porc amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>13</p> <p>Espirals integrals amb carbassó, ceba i formatge</p> <p>Rodanxa de lluç al forn amb salsa de verdures (poca salsa)</p> <p>Amanida variada</p> <p>logurt natural</p>	<p>14</p> <p>Mongetes blanques amb sofregit de tomàquet i bacon (poca salsa)</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de carbassó i porro amb crostons integrals</p> <p>Daus de gall dindi al wok amb salsa de soja (poca salsa)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Sopa de rap amb pistons integrals</p> <p>Llom adobat a la planxa</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de maira enfarinada casolana</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>20</p> <p>Paella integral de l'hort</p> <p>Suprema de lluç al forn amb llimona (poca salsa)</p> <p>Amanida variada</p> <p>logurt natural</p>	<p>21</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>MENU D'HIVERN 22</p> <p>Trinxat de la Cerdanya (amb bacon)</p> <p>Botifarra de porc a la planxa amb salsa de pebrots i tomàquet (poca salsa)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Lleties estofades amb verdures i arròs integral</p> <p>Truita a la francesa amb tonyina</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis integral a la bolonyesa amb soja texturitzada</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>27</p> <p>Fideuà integral de marisc</p> <p>Llom al forn amb ceba i porros (poca salsa)</p> <p>Amanida variada</p> <p>logurt natural</p>	<p>28</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures</p> <p>Suprema de fogonero al forn amb salsa de tomàquet (poca salsa)</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga amb crostons integrals</p> <p>Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Arròs integral caldós de marisc</p> <p>Rodanxa de Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sopa d'au amb galets integrals</p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida variada</p> <p>fruita de temporada</p>

Menú validat per Dietista-Nutricionista col·legiada CAT001988