



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou</b></p> <p><b>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són amb derivats vegetals</b></p> <p><i>*S'ofereix diferents varietats de peixos en el menú segons disponibilitat del proveïdor.</i></p>		<p><b>1</b></p> <p>Arròs integral 3 delícies (s/ou)</p> <p>Burger de quinoa</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Mongetes blanques a la riojana</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Cigrons estofats/saltejats amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>6</b></p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (s/formatge)</p> <p>Tofu al forn</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>logurt de soja</p>	<p><b>7</b></p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Varetes vegetals</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Mongeta tendre amb patates</p> <p>Mongetes blanques estofades/saltejades a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de carbassó (s/làctic)</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa d'arròs integral (brou de verdures)</p> <p>Burger de quinoa</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>13</b></p> <p>Pasta integral amb carbassó, ceba i soja texturitzada (s/formatge)</p> <p>Burger de quinoa</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>logurt de soja</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de verdures (s/làctic)</p> <p>Mongetes blanques amb sofregit de tomàquet (s/bacon)</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de carbassó i porro amb crostons (s/gluten, s/làctics)</p> <p>Daus de seitán al wok amb salsa de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de verdures amb pistons integrals</p> <p>Cigrons estofats/saltejats amb verdures</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs integrall amb salsa de tomàquet</p> <p>Tofu al forn</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>20</b></p> <p>Paella integral de l'hort</p> <p>Tofu al forn amb llimona</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>logurt de soja</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de verdures (s/làctic)</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>MENU D'HIVERN 22</b></p> <p>Trinxat de la Cerdanya (s/bacon)</p> <p>Mongetes blanques estofades/saltejades amb salsa de pebrots i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Llenties estofades amb verdures i arròs integral</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>27</b></p> <p>Fideuà integral de verdures (brou de verdures)</p> <p>Seitán al forn amb ceba i porros</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>iogurt de soja</p>	<p><b>28</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de carbassa i pastanaga amb crostons (s/gluten, s/làctics)</p> <p>Llenties saltejades amb verdures amb patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arròs integral caldós de verdures (brou de verdures)</p> <p>Burger de quinoa</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b></p> <p>Sopa de verdures amb galets integrals</p> <p>Cigrons estofats/saltejats amb verdures</p> <p>Amanida variada (s/tonyina)</p> <p>fruita de temporada</p>



**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**

