

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 	2	3 Paella integral de l'hort Burger de quinoa Amanida variada logurt de soja	4 Crema de suau de carbassó amb crostons (s/gluten, s/làctic) Llenties saltejades/estofades amb verdures Amanida variada Fruita de temporada	5 Minestra de verdures Cigrons estofats Amanida variada Fruita de temporada
8 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Burger de quinoa Amanida variada logurt de soja	9 Crema de verdures (s/làctics) Llenties meloses amb verduretes Amanida variada Fruita de temporada	10 <b>MENÚ PRIMAVERA 10</b> Amanida primavera de pasta integral Varetes vegetals Patates xips Fruita de temporada	11 Crema de carbassó (s/làctics) Mongetes blanques estofades amb verdures Amanida variada Fruita de temporada	12 Bròquil amb patates (s/gratinar) Cigrons saltejats/estofats amb verdures amb salsa de soja Fruita de temporada
15 Espaguetis integrals (s/ou) amb boletus Burger de quinoa Amanida variada logurt de soja	16 <b>DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA 16</b> Crema de pèsols (s/làctics) Arròs integral caldós amb verdures Amanida variada + TAST PA SENSE GLUTEN Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata i toc d'oli d'oliva Llenties saltejades amb salsa de tomàquet i pebrots Fruita de temporada	18 Minestra de verdures Cigrons guisats amb espinacs Amanida variada Fruita de temporada	19 Sopa de verdures amb galets integrals (s/ou) Mongetes blanques saltejades amb all i iulivert Amanida variada Fruita de temporada
22 Crema suau de carbassa (s/formatge) Cigrons saltejats/estofats amb verdures Amanida variada logurt de soja	23 Macarrons integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada Varetes vegetals Amanida variada Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Llenties estofades amb arròs integral Amanida variada Fruita de temporada	25 Crema de pèsols (s/làctics) Amanida de patata (s/maionesa) Amanida variada Fruita de temporada	26 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Burger de quinoa Amanida variada Fruita de temporada
29 Fideuà integral (s/ou) de verdures Burger de quinoa al forn amb salsa de tomàquet Amanida variada logurt natural	30 Minestra de verdures Mongetes blanques estofades amb verdures Amanida variada Fruita de temporada	31 Crema de pèsols (s/làctics) Arròs integral 3 delícies (s/ou) Amanida variada Fruita de temporada	<p><b>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú, salses, elaboracions, ...són amb derivats vegetals</b></p> <p><b>Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou</b></p> <p><small>*S'ofereix diferents varietats de peixos en el menú segons disponibilitat del proveïdor.</small></p>	



**PA INTEGRAL**  
Tots els làctics són **DE SOJA**

**TÈCNICA CULINÀRIA**  
\* Salsa amatriciana: Tomàquet fregit i ceba  
\* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomàquet, 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