



PA INTEGRAL 4 COPS A LA

SETMANA

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

*** Afegeix Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3**

TÈCNICA CULINÀRIA

* A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet

* Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba

* Salsa de Verduretles: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres

* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomàquet, pastanaga, orenga i pebrot

* Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada

FRUITA DE TEMPORADA (SM)

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

*** A la web trobaran les recomanacions dels sopars**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pastanaga Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt	Espaguetti a la bolonyesa vegetal Abadejo al forn amb verduretles Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Llom al forn amb porros Amanida Fruita	Macarrons a la napolitana vegetal Croquetes d'au Amanida Fruita	Lenties estofades amb verduretles Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita
Amanida d'estiu amb pasta de colors Filet de Lluç a la planxa Amanida logurt	Arròs tres delícies Carn Magra de porc al forn amb tomàquet Amanida Fruita	Cigrons estofats amb verduretles Our dur amb beixamel Tomàquet provençal Fruita	Empedrat Bacallà arrebossat amb all i julivert Tomàquet provençal Fruita	Amanida d'estiu amb patates Salsitxes a la planxa amb allada Amanida Fruita
Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'Índi planxa logurt natural

DETES SETMANALS