



PA INTEGRAL 4 COPS A LA

SETMANA

AMANIDES

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

*** Afehim 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, orenja 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 Mosset de Rosada Amanida logurt 	Espaguetti a la bolonyesa vegetal Abadejo al forn amb verduretles Amanida Fruita	Macarrons a la napolitana Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita 	Lenties estofades amb verduretles Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita	Amanida d'estiu amb patates Lluc al forn Amanida Fruita
Amanida d'estiu amb pasta de colors Filet de Lluc a la planxa Amanida logurt 	Arròs tres delícies Croquetes de Bacallà Amanida Fruita	Cigrons estofats amb verduretles Our dur amb beixamel Tomàquet provençal Fruita	Mongeta tendre rodona amb patates Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa de rap Truita a la francesa Amanida Gelat 
Sopa d'arròs Peix a la planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluc 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 Our dur amb oli i sal logurt natural

DETES SETMANALS