



PA INTEGRAL 4 COPS A LA

SETMANA

AMANIDES

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

*** Afegim 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 Gall d'Índi a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salses de tomàquet Cigrons estofats amb verduretles Our dur amb beixamel Tomàquet provençal 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 Pollastre al forn amb tomàquet Amanida Fruita	Mongeta tendre rodona amb patates Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Empedrat Bacallà arrebossat amb all i julivert Tomàquet provençal Fruita	Amanida d'estiu amb patates Salsitxes de pollastre 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