



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Energia: 613 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 23 g Glúcids: 65 g	Energia: 583 kcal Lípids: 25 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 62 g	Energia: 557 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 19 g Glúcids: 55g	Energia: 551 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g	Energia: 546 kcal Lípids: 29 g Proteïnes: 25 g Glúcids: 46g
Energia: 608 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 62 g	Energia: 542 kcal Lípids: 22 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g	Energia: 579 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 25g Glúcids: 68g	Energia: 551 kcal Lípids: 23g Proteïnes: 28 g Glúcids: 58g	
Energia: 520 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 25g Glúcids: 45g	Energia: 597 kcal Lípids: 25g Proteïnes: 28g Glúcids: 65G	Energia: 581 kcal Lípids: 26 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 60 g	Energia: 612 kcal Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	Energia: 523 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 50 g
Energia: 506 kcal Lípids: 21 g Proteïnes: 24 g Glúcids: 55	Energia: 627 kcal Lípids: 23g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g	Energia: 650 kcal Lípids: 30 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 75g	Energia: 559 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	Energia: 526 kcal Lípids: 22g Proteïnes: 25g Glúcids: 57g
Energia: 559 kcal Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	Energia: 529 kcal Lípids: 21 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 65g	Energia: 539 kcal Lípids: 19 g Proteïnes: 24 g Glúcids: 68g		

PA INTEGRAL 4 DIES 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 Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orengai 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 recomentaciones dels sopars