



1 1 Macarrons Bolonyesa 2 Espinac Saltejades 3 Magra de porc estofada 4 Bacallà al forn	2 1 Lenties estofades 2 Bacallà amb all i oli 3 Truita de riu amb pernil 4 Magra de porc a la planxa	3 1 Patates a la riojana 2 Mongeta perona amb patates 3 Galtes al forn 4 Pit de pollastre a la planxa	4 1 Paella mixta 2 Carxofes saltejades 3 Conill al ajillo 4 Lluc al forn	5 1 Sopa d'au 2 Crema de Blat 3 Tonyina amb samfaina 4 Salmó a la planxa
8 1 Arròs amb verdures 2 Col-liflor amb patates 3 Peus de porc rostits 4 Pollastre a la planxa	8 1 Espaguetti amb verdures 2 Minestra 3 Pollastre al wok 4 Gall a la planxa	10 1 Mongetes estofades 2 Brocoli amb patates 3 Rellom al roquefort 4 Conill al forn	11 1 Crema de carbassó 2 Mongeta tendre amb patates 3 Cues de rap amb salsa 4 Bistec a la planxa	12 FESTA
15 1 Crema de Carbassa 2 Espinacs amb patates 3 Espàrracs amb romesco 4 Gallineta al forn	16 1 Cigrans estofats 2 Crema de pastanaga 3 Salsitges al vi 4 Pops a la planxa	17 1 Sopa de rap 2 Pèsols saltejats 3 Llom rostit 4 Cuixa de pollastre al forn	18 1 Fideua 2 Crema de verdures 3 Salmó amb samfaina 4 Lluc a la planxa	19 1 Mongetes a la madrilenya 2 Arròs amb verdures 3 Perka amb samfaina 4 Bistec a la planxa
22 1 Fideus a la cassola 2 Bledes amb patates 3 Gallineta amb salsa verda 4 Pollastre a la planxa	23 1 Canelons 2 Mongeta tendre amb patates 3 Rellom al oporto 4 Musclos al vapor	24 1 Lenties riojana 2 Pure de patates 3 Wok de vedella 4 Gall al forn	25 1 Arròs a la cassola amb verdures 2 Espinacs saltejades 3 Abadejo amb samfaina 4 Magra de porc a la planxa	26 1 Sopa d'au 2 Habetes saltejades 3 Bacallà amb all i oli 4 Pernilet al forn
28 1 Macarrons a la bolonyesa 2 Crema de carbassa 3 Filet de lluc amb salsa de porros 4 Bistec a la planxa	30 1 Cigrans estofats 2 Cols de brussel·les 3 Braó al forn 4 Perka al forn	31 1 Escudella catalana 2 Trinxat 3 Musclos a la marinera 4 Botifarra a la planxa		

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 Verdures: 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