



4 DIES PA INTEGRAL

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, 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 recomentaciones dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 TOT SANTS	2 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
Sopa de peix 5 Gallineta al forn amb all i julivert Amanida logurt Natural	Crema de carbassó 6 Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida Fruita	Lenties estofades amb verdures 7 Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	Fideuà al forn 8 Abadejo al forn amb ceba Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet 9 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
Macarrons a la napolitana 12 Abadejo al forn amb salseta verda Amanida logurt Natural	Mongeta tendra rodona amb patates 13 Rodó de vedella rostit amb porros Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats 14 Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	Arròs casolà amb verdures 15 Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa de rap 16 Pit de pollastra a la planxa Amanida Fruita
Crema de carbassa amb pastanaga 18 Magra de porc estofada Amanida logurt Natural	Arròs tres delícies 20 Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au 21 Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita	Mongetes estofades 22 Trita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	Fideus a la cassola amb verdures 23 Cuetes de rap amb salsa verda Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 26 Mossets de rosada Amanida logurt Natural	Mongeta tendra perona amb patata 27 Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	Lenties estofades amb verdures 28 Trita de patates Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn 29 Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa d'au 30 Pollastre arrebossat Amanida Fruita

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Trita 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'Indi planxa logurt natural
---	--	---	---	--