



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Energia: 506 kcal 3 Lípids: 21 g Proteïnes: 24 g Glúcids: 55	Energia: 608 kcal 4 Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 62 g	Energia: 581 kcal 5 Lípids: 26 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 60 g 	FESTA 6	Energia: 633 kcal 7 Lípids: 29 g Proteïnes: 19 g Glúcids: 45g
Energia: 612 kcal 10 Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g 	Energia: 551 kcal 11 Lípids: 23 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g	Energia: 559 kcal 12 Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	Energia: 627 kcal 13 Lípids: 23g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g 	Energia: 526 kcal 14 Lípids: 22g Proteïnes: 25g Glúcids: 57g
Energia: 520 kcal 17 Lípids: 27 g Proteïnes: 25g Glúcids: 45g	Energia: 612 kcal 18 Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g 	Energia: 529 kcal 19 Lípids: 21 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 65g 	Energia: 650 kcal 20 Lípids: 30 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 75g	Energia: 731 kcal 21 Lípids: 35 g Proteïnes: 26 g Glúcids: 78 g



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

VACANCES de NADAL



DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa iogurt 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'Indi planxa iogurt natural
---	--	--	---	--