



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

* 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
				Sopa d'au ¹ Bacallà amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
Fideuà al forn ⁴ Mossets de rosada Amanida logurt Natural	Sopa de peix ⁵ Llom rostit amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades ⁶ Remenat d'ous amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb verdures al forn ⁷ Cazón al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra ⁸ rodona amb patates Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la napolitana ¹¹ Filet de Lluç amb samfaina Amanida logurt Natural	Crema de carbassó ¹² Botifarra amb ceba Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures ¹³ Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats ¹⁴ Abadejo amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au ¹⁵ Truita de patates amb formatge Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Sopa de peix ¹⁸ Truita de carbassó Amanida logurt Natural	Mongetes estofades ¹⁹ Bacallà amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet ²⁰ Pollastre al ajillo Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa ²¹ Magra de porc estofada Tomàquet provençal Fruita de temporada	Fideus a la cassola ²² Gallineta amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
Arròs tres delícies ²⁵ Filet de Lluç al forn Amanida logurt Natural	Mongeta tendra perona amb patata ²⁶ Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita de temporada	Llenties amb verdures ²⁷ Ou dur amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Espirals amb bolonyesa vegetal ²⁸ Cazón amb verduretes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	

DIETES SETMANALS

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'Indi planxa logurt natural
---	--	--	---	--