



## 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 de peix <sup>1</sup> Llom al forn Amanida Fruita
<b>4</b> <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>5</b> Crema de carbassó Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt Natural	<b>6</b> Llenties estofades amb verdures Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	<b>7</b> Fideuà al forn Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	<b>8</b> Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
<b>11</b> Mongeta tendra rodona amb patates Magra de porc estofada Amanida logurt Natural	<b>12</b> Paella de verdures Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	<b>13</b> Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	<b>14</b> Mongetes estofades Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	<b>15</b> Fideus a la cassola amb verdures Caçó amb salsa de tomàquet Amanida Fruita
<b>18</b> Macarrons a la napolitana Abadejo al forn amb porro Amanida logurt Natural	<b>19</b> Crema de carbassa amb pastanaga Vedella rostida amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita	<b>20</b> Cigrons estofats Truita de carbassó Amanida Fruita	<b>21</b> Arròs casolà amb verdures Lluç al forn amb pastanaga Amanida Fruita	<b>22</b> Sopa de peix Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita
<b>25</b> Espaguetis a la bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Natural	<b>26</b> Mongeta tendra perona amb patata Llom rostit amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	<b>27</b> Llenties estofades amb verdures Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	<b>28</b> Sopa d'au Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	<b>29</b> Arròs amb verdures al forn Lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita

### 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 pollastre planxa logurt natural
---	--	--	---	--