



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 ¹ Truita de carbassó Amanida Fruita |
| 4 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ | Crema de carbassó ⁵ Bacallà al forn amb xampinyons Amanida logurt Natural | Llenties estofades amb verdures Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita | Fideuà al forn ⁷ Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita | Arròs amb salsa de tomàquet ⁸ Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita |
| Mongeta tendra rodona amb patates ¹¹ Truita de formatge Amanida logurt Natural | Paella de verdures ¹² Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita | Sopa de peix ¹³ Abadejo al forn Amanida amb tonyina Fruita | Mongetes estofades ¹⁴ Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita | Fideus a la cassola amb verdures ¹⁵ Caçó amb salsa de tomàquet Amanida Fruita |
| Macarrons a la napolitana ¹⁸ Abadejo al forn amb porro Amanida logurt Natural | Crema de carbassa amb pastanaga ¹⁹ Bacallà al forn amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita | Cigrons estofats ²⁰ Truita de carbassó Amanida Fruita | Arròs casolà amb verdures ²¹ Lluç al forn amb pastanaga Amanida Fruita | Sopa de peix ²² Truita a la francesa Amanida Fruita |
| Espaguetis a la bolonyesa vegetal ²⁵ Mossets de rosada Amanida logurt Natural | Mongeta tendra perona amb patata ²⁶ Bacallà al forn amb pomes Amanida amb tonyina Fruita | Llenties estofades amb verdures ²⁷ Ou dur amb beixamel Amanida Fruita | Sopa de verdures ²⁸ Truita de formatge Amanida Fruita | Arròs amb verdures al forn ²⁹ Lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita |

DIETES SETMANALS

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Sopa d'arròs Gallineta 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 de peix amb arròs Lluç planxa logurt natural |
|--|--|--|---|---|