



No carn

BERNAT METGE

JUNY 2019



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 recomentaciones dels sops

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassó ³ Truita a la francesa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Paella de verdures ⁴ Lluç al forn amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Sopa de peix amb fideus ⁵ Caçó al forn amb fines herbes Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdurettes ⁶ Truita amb formatge Amanida provençal Fruita	Amanida d'estiu amb pasta ⁷ Palometa al forn amb salsa verda Amanida Gelat
FESTA ¹⁰	Cigrons estofats amb verdures ¹¹ Ou dur amb beixamel Amanida logurt Natural "La Fageda"	Fideus a la cassola amb verdurettes ¹² Perca a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	Sopa de peix amb pistons ¹³ Truita amb formatge Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁴ Bacallà amb all i julivert Amanida provençal Fruita
Macarrons a la bolonyesa vegetal ¹⁷ Truita a la francesa Amanida logurt Natural "La Fageda"	Mongetes estofades amb hortalisses ¹⁸ Caçó amb salsa de tomàquet Amanida Fruita	Amanida d'estiu amb patata ¹⁹ Truita de carbassó Amanida Fruita	Arròs tres delícies sense pernil ²⁰ Caçó al forn Amanida amb tonyina Fruita	MENÚ FI DE CURS ²¹ Pizzas Casolanes vegetals Empanadilles tonyina Xips Refresc i gelat



BONES VACANCES



DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Palometa 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 Abadejo planxa logurt natural