



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 recomendacions dels sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9	Macarrons a la napolitana ⁸ Rosada al forn Amanida amb tonyina logurt de soja	Paella de verdures ⁹ Daus de porc estofats Amanida Fruita de temporada	Sopa d'au ¹⁰ Pernil de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses ¹³ Pit de pollastre a la planxa Tomàquet provençal logurt de soja	Espaguetis a la bolonyesa ¹⁴ Filet de lluç amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats ¹⁵ Vedella rostida amb xampinyons Amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies ¹⁶ Bacallà al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra ¹⁷ perona amb patates Cuixes de pollastre al forn amb allada Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Sopa de peix ²⁰ Hamburguesa de Vedella al forn Amanida logurt de soja	Arròs amb tomàquet ²¹ Caella amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures ²² Medalló de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita de temporada	Llenties amb verdurettes ²³ Llom a la planxa amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Crema de carbassó ²⁴ Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la bolonyesa vegetal ²⁷ Perca al forn amb salseta verda Amanida amb tonyina logurt de soja	Cigrons estofats amb verdurettes ²⁸ Bistec de vedella Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola ²⁹ Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures ³⁰ Filet de lluç a la planxa amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa ³¹ Estofat de porc amb patates Amanida Fruita de temporada
Els productes que es fan servir per la elaboració d'aquest menú com la pasta ...són sense ou				