

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Energia: 612 kcal <sup>8</sup> Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	Energia: 569 kcal <sup>9</sup> Lípids: 29 g Proteïnes: 22 g Glúcids: 55g	Energia: 515 kcal <sup>10</sup> Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 48 g
Energia: 637 kcal <sup>13</sup> Lípids: 29 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 66 g	Energia: 579 kcal <sup>14</sup> Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 65 g	Energia: 586 kcal <sup>15</sup> Lípids: 26 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 61 g	Energia: 561 kcal <sup>16</sup> Lípids: 25 g Proteïnes: 21 g Glúcids: 63g	Energia: 622 kcal <sup>17</sup> Lípids: 22g Proteïnes: 25g Glúcids: 81g
Energia: 523 kcal <sup>20</sup> Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 50 g	Energia: 523 kcal <sup>21</sup> Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 50 g	Energia: 608 kcal <sup>22</sup> Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 62 g	Energia: 559 kcal <sup>23</sup> Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	Energia: 583 kcal <sup>24</sup> Lípids: 25 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 62 g
Energia: 551 kcal <sup>27</sup> Lípids: 23 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g	Energia: 529 kcal <sup>28</sup> Lípids: 21 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 65g	Energia: 567 kcal <sup>29</sup> Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 61 g	Energia: 615 kcal <sup>30</sup> Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 65 g	Energia: 631 kcal <sup>30</sup> Lípids: 27 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 67 g



### 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 càterring, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

**A la web trobaran les recomendaciones dels sopars**

DIETES SETMANALS				