

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Energia: 515 kcal ² Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 58 g	Energia: 633 kcal ³ Lípids: 29 g Proteïnes: 19 g Glúcids: 45g	Energia: 622 kcal ⁴ Lípids: 22g Proteïnes: 25g Glúcids: 81g	Energia: 654 kcal ⁵ Lípids: 28 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 68 g	Energia: 510 kcal ⁶ Lípids: 23 g Proteïnes: 26g Glúcids: 45g
Energia: 559 kcal ⁹ Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	Energia: 546 kcal ¹⁰ Lípids: 22 g Proteïnes: 25 g Glúcids: 62g	Energia: 556 kcal ¹¹ Lípids: 25 g Proteïnes: 32 g Glúcids: 54g	Energia: 615 kcal ¹² Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 65 g	Energia: 623 kcal ¹³ Lípids: 27 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 64g
Energia: 627 kcal ¹⁶ Lípids: 23g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g	Energia: 620 kcal ¹⁷ Lípids: 28 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 65 g	Energia: 551 kcal ¹⁸ Lípids: 23 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g	Energia: 612 kcal ¹⁹ Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	Energia: 549 kcal ²⁰ Lípids: 22 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 61 g
Energia: 561 kcal ²³ Lípids: 24 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 60 g	Energia: 562 kcal ²⁴ Lípids: 25 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 59 g	Energia: 554 kcal ²⁵ Lípids: 22 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 60 g	Energia: 612 kcal ²⁶ Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	Energia: 583 kcal ²⁷ Lípids: 25 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 62 g
Energia: 631 kcal ³⁰ Lípids: 27 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 67g	Energia: 560 kcal ³¹ Lípids: 22 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 59 g			



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

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 Gall d'Índi planxa logurt natural
---	--	--	---	--