

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons integrals amb salsa napolitana 1 Magra de porc estofada Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures 2 Bacallà al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongeta tendre perona amb patates 3 Pit de pollastre a la planxa  Amanida logurt Natural	Paella de verdures 4 Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au 5 Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita
Arròs amb verdures al forn 8 Pollastre a la planxa  Amanida Fruita	Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal 9 Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongetes estofades 10 Ou dur amb beixamel Amanida amb tonyina logurt Natural	Crema de Carbassò 11 Cuetes de rap al forn amb salsa verda  Amanida Fruita	FESTA DEL PILAR
Crema de carbassa amb pastanaga 15 Gallineta a la planxa Amanida  Fruita	Cigrons estofats 16 Truita amb formatge Amanida Fruita	Sopa de rap 17 Llom rostit amb salsa de verdures Amanida logurt Natural	Fideuà integral al forn 18 Filet de Lluç a la planxa Amanida  Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet al forn 19 Pollastre arrebossat Amanida amb tonyina Fruita
Fideus integrals a la cassola amb verdures 22 Filet de Lluç amb all i julivert Amanida Fruita	Mongeta tendre rodona amb patates 23 Rodó de vedella rostit Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures 24 Truita amb carbassó Tomàquet provençal logurt Natural	Arròs casolà amb verdures 25 Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa d'au 26 Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
 Macarrons integrals a la napolitana 28 Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina Fruita	30 Cigrons estofats Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita	MENU DE TARDOR CASTANYADA 31  Escudella catalana Pernilets de pollastre al forn Amanida / logurt Natural Tasteig de moniatos		

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'Indi planxa logurt natural
---	--	--	---	--



PA INTEGRAL 4 DIES A LA SETMANA

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 Verdures: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot
- * Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada

* 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