

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons integrals amb salsa napolitana 1 Magra de porc estofada Amanida logurt Natural	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 Fruita	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 logurt Natural	Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal 9 Abadejo al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongetes estofades 10 Ou dur amb beixamel Amanida amb tonyina Fruita	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 logurt Natural	Cigrons estofats 16 Truita amb formatge Amanida Fruita	Sopa de rap 17 Llom rostit amb salsa de verdures Amanida Fruita	Fideuà integral al forn 18 Filet de Lluç a la planxa Amanida Fruita	
Fideus integrals a la cassola amb verdures 22 Filet de Gallineta amb all i julivert Amanida logurt Natural	Mongeta tendre rodona amb patates 23 Rodó de vedella rostit Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures 24 Truita amb carbassó Tomàquet provençal Fruita	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 logurt Natural	Cigrons estofats 30 Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita	MENÚ DE TARDOR CASTANYADA 31 Escudella catalana Pernilets de pollastre al forn Amanida 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 càterin, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomentaciones dels sopars