

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons <b>integrals</b> amb salsa napolitana Gallineta al forn Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures Bacallà amb all i julivert Amanida Fruita	Mongeta tendre perona amb patates Our dur amb beixamel Amanida logurt Natural	Paella de verdures Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa d'au Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita
Arròs amb verdures al forn Truita a la francesa Amanida Fruita	Espaguetis <b>integrals</b> amb bolonyesa vegetal Abadejo al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongetes estofades Ou dur amb beixamel Amanida amb tonyina logurt Natural	Crema de Carbassò Cuetes de rap al forn amb salsa verda Amanida Fruita	<b>FESTA DEL PILAR</b>
Crema de carbassa amb pastanaga Gallineta a la planxa Amanida Fruita	Cigrons estofats Truita amb formatge Amanida Fruita	Sopa de rap Croquetes d'espínacs Amanida logurt Natural	Fideuà <b>integral</b> al forn Filet de Lluç a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet al forn Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita
Fideus <b>integrals</b> a la cassola amb verdures Filet de Lluç amb all i julivert Amanida Fruita	Mongeta tendre rodona amb patates Gallineta al forn Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures Truita amb carbassò Tomàquet provençal logurt Natural	Arròs casolà amb verdures Mossets de rosada Amanida Fruita	Sopa d'au Croquetes de bacallà Amanida Fruita
Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana Filet de lluç al forn amb porros Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats Remenat d'ous amb all i julivert Amanida Fruita	<b>MENU DE TARDOR CASTANYADA</b> Escudella catalana Abadejo al forn Amanida + logurt Natural Tasteig de moniatos		



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 recomentaciones dels sopars**

### DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Gallineta al forn 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
---	--	--	---	--