

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 TOT SANTS	2 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
Sopa de peix 5 Gallineta al forn amb all i julivert Amanida logurt Natural	Crema de carbassó 6 Abadejo al forn amb xampinyons Amanida Fruita	Lenties estofades amb verdures 7 Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	Fideuà al forn 8 Filet de lluç a la planxa Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet 9 Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita
Macarrons a la napolitana 12 Abadejo al forn amb salseta verda Amanida logurt Natural	Mongeta tendra rodona amb patates 13 Bacallà al forn amb porros Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats 14 Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	Arròs casolà amb verdures 15 Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruita	Sopa de rap 16 Truita de carbassó Amanida Fruita
Crema de carbassa amb pastanaga 18 Truita de patates Amanida logurt Natural	Arròs tres delícies 20 Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	Sopa de peix 21 Abadejo al forn amb all i julivert Amanida Fruita	Mongetes estofades 22 Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	Fideus a la cassola amb verdures 23 Cuetes de rap amb salsa verda Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal 26 Mossets de rosada Amanida logurt Natural	Mongeta tendra perona amb patata 27 Bacallà al forn amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	Lenties estofades amb verdures 28 Truita de patates Amanida Fruita	Arròs amb verdures al forn 29 Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruita	Sopa de peix 30 Truita de formatge Amanida Fruita



4 DIES 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 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 recomendacions dels sopars

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Gallineta 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 Lluç planxa logurt natural
--	--	--	---	--