



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideus a la cassola ³ Lluç al forn amb pastanaga Amanida logurt Natural	Crema de carbassó ⁴ Croquetes de bacallà Amanida amb tonyina Fruita	Cigrons estofats amb verdures ⁵ Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	FESTA ⁶ 	FESTA ⁷
Macarrons amb salsa bolonyesa vegetal ¹⁰ Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt Natural	Mongetes estofades ¹¹ Truita a la francesa Amanida Fruita	Paella de verdures ¹² Abadejo al forn amb porro Amanida Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates ¹³ Truita de carbassó Tomàquet provençal Fruita	MENÚ DE NADAL ¹⁴ Sopa de nadal Canalons de tonyina Amanida Neules i Turrons
Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁷ Cuetas de rap amb salsa verde Amanida logurt natural	MENÚ D'HIVERN ¹⁸ Crema de carbassa Mossets de rosada Amanida Fruita	Llenties amb verdures ¹⁹ Remenat d'ous amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita	Sopa de peix ²⁰ Filet de lluç amb ceba Amanida Fruita	Pizzas Casolanes de verdures ²¹ Croquetes d'espínacs Patates Xips Neules i Turrons



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 Verdurettes: 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 càterring, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomenacions dels sopars

VACANCES de NADAL



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
--	--	--	---	--