



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