

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Sopa de peix <sup>1</sup> Bacallà amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
Fideuà al forn <sup>4</sup> Mossets de rosada Amanida logurt Natural	Sopa de peix <sup>5</sup> Lluç amb salsa de verdures Amanida Fruita de temporada	Llenties estofades <sup>6</sup> Remenat d'ous amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb verdures al forn <sup>7</sup> Cazón al forn amb samfaina Amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra rodona amb patates <sup>8</sup> Truita de formatge Amanida Fruita de temporada
Macarrons a la napolitana <sup>11</sup> Filet de Lluç amb samfaina Amanida logurt Natural	Crema de carbassó <sup>12</sup> Truita de patates Amanida Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures <sup>13</sup> Gallineta amb xampinyons Amanida Fruita de temporada	Cigrons estofats <sup>14</sup> Abadejo amb all i julivert Amanida Fruita de temporada	Sopa de peix <sup>15</sup> Truita de patates amb formatge Amanida amb tonyina Fruita de temporada
Sopa de peix <sup>18</sup> Truita de carbassó Amanida logurt Natural	Mongetes estofades <sup>19</sup> Bacallà amb all i julivert Amanida amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>20</sup> Lluç al ajillo Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa <sup>21</sup> Truita de formatge Tomàquet provençal Fruita de temporada	Fideus a la cassola <sup>22</sup> Gallineta amb all i julivert Amanida Fruita de temporada
Arròs tres delícies <sup>25</sup> Filet de Lluç al forn Amanida logurt Natural	Mongeta tendra perona amb patata <sup>26</sup> Croquetes d'espínacs Amanida Fruita de temporada	Llenties amb verdures <sup>27</sup> Ou dur amb beixamel Amanida Fruita de temporada	Espirals amb bolonyesa vegetal <sup>28</sup> Cazón amb verduretes Amanida amb tonyina Fruita de temporada	
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 de peix amb arròs Lluç planxa logurt natural



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

### \* 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 recomanacions dels sopars**