



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
<b>4</b> <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>5</b> Crema de carbassó Bacallà al forn amb xampinyons Amanida logurt Natural	<b>6</b> Llenties estofades amb verdures Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	<b>7</b> Fideuà al forn Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	<b>8</b>
<b>11</b> Mongeta tendra rodona amb patates Trita de formatge Amanida logurt Natural	<b>12</b> Paella de verdures Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	<b>13</b> Sopa de peix Abadejo al forn Amanida amb tonyina Fruita	<b>14</b> Mongetes estofades Trita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	<b>15</b>
<b>18</b> Macarrons a la napolitana Abadejo al forn amb porro Amanida logurt Natural	<b>19</b> Crema de carbassa amb pastanaga Bacallà al forn amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita	<b>20</b> Cigrons estofats Trita de carbassó Amanida Fruita	<b>21</b> Arròs casolà amb verdures Lluç al forn amb pastanaga Amanida Fruita	<b>22</b>
<b>25</b> Espaguetis a la bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Natural	<b>26</b> Mongeta tendra perona amb patata Bacallà al forn amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	<b>27</b> Llenties estofades amb verdures Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	<b>28</b> Sopa de verdures Trita de formatge Amanida Fruita	<b>29</b>

**DIETES SETMANALS**

Sopa d'arròs Gallineta planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Trita 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 Verdures: 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**