



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
4 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	5 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt Natural	6 Lenties estofades amb verdures Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	7 Fideuà al forn Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	8
11 Mongeta tendra rodona amb patates Trita de formatge Amanida logurt Natural	12 Paella de verdures Filet de lluç al forn amb ceba Amanida Fruita	13 Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa Amanida amb tonyina Fruita	14 Mongetes estofades Trita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	15
18 Macarrons a la napolitana Abadejo al forn amb porro Amanida logurt Natural	19 Crema de carbassa amb pastanaga Vedella rostida amb xampinyons Amanida amb tonyina Fruita	20 Cigrons estofats Trita de carbassó Amanida Fruita	21 Arròs casolà amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa Amanida Fruita	22
25 Espaguetis a la bolonyesa vegetal Mossets de rosada Amanida logurt Natural	26 Mongeta tendra perona amb patata Bacallà al forn amb pomes Amanida amb tonyina Fruita	27 Lenties estofades amb verdures Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	28 Sopa d'au Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	29
DIETES SETMANALS				
Sopa d'arròs Pit de pollastre 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 d'au amb arròs Pit de pollastre 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,
- * 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**