

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

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 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 càterin, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

A la web trobaran les recomanacions dels sopars