

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

**A la web trobaran les recomanacions dels sopars**