

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Sopa de peix ¹ Truita de carbassó Amanida Fruita
4 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	5 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella rostides amb xampinyons Amanida logurt Natural	6 Llenties estofades amb verdures Remenat d'ous amb xampinyons Amanida Fruita	7 Fideuà al forn Gallineta al forn amb all i julivert Amanida Fruita	8 Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida amb tonyina Fruita
11 Mongeta tendra rodona amb patates Truita 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 Truita a la francesa Tomàquet provençal Fruita	15 Fideus a la cassola amb verdures Caçó amb salsa de tomàquet Amanida Fruita
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 Truita de carbassó Amanida Fruita	21 Arròs casolà amb verdures Lluç al forn amb pastanaga Amanida Fruita	22 Sopa de peix Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita
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 Llenties estofades amb verdures Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	28 Sopa d'au Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita	29 Arròs amb verdures al forn Lluç al forn amb samfaina Amanida Fruita

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre 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 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, 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