

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres   |
|--|---|---|---|---|
|  |   | <b>FESTIU</b>   | Arròs amb verdures al forn <sup>2</sup><br>Truita amb formatge<br>Amanida<br>Fruita                         | Espirals amb salsa de verdures <sup>3</sup><br>Caçó al forn amb ceba<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita |
| Crema de porro <sup>6</sup><br>Truita a la francesa<br>Amanida<br>logurt Natural "La Fageda"                   | Arròs tres delícies sense pernil <sup>7</sup><br>Palometa amb tomàquet<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita | Sopa de peix amb fideus <sup>8</sup><br>Croquetes de bacallà<br>Amanida<br>Fruita         | Cigrons estofats amb hortalisses <sup>9</sup><br>Truita a la francesa<br>Amanida provençal<br>Fruita        | Fideuà al forn <sup>10</sup><br>Lluç a la planxa<br>Amanida<br>Fruita                                 |
| Espaguetis a la bolonyesa vegetal <sup>13</sup><br>Mossets de rosada<br>Amanida<br>logurt Natural "La Fageda"  | Mongeta tendra perona amb patata <sup>14</sup><br>Lluç amb bolets<br>Amanida<br>Fruita                  | Llenties estofades amb verdures <sup>15</sup><br>Truita amb carbassó<br>Amanida<br>Fruita | Arròs amb salsa de tomàquet <sup>16</sup><br>Abadejo amb salsa de verdures<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita | Sopa de peix amb pistons <sup>17</sup><br>Truita a la francesa<br>Amanida<br>Fruita                   |
| Fideus a la cassola <sup>20</sup><br>Bacallà amb all i julivert<br>Amanida<br>logurt Natural "La Fageda"       | Crema de carbassó <sup>21</sup><br>Truita amb formatge<br>Amanida<br>Fruita                             | Paella de verdures <sup>22</sup><br>Lluç amb samfaina<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita    | Mongetes estofades amb verdures <sup>23</sup><br>Ou dur amb beixamel<br>Amanida<br>Fruita                   | Sopa de rap amb estrelletes <sup>24</sup><br>Palometa amb verdures<br>Amanida<br>Fruita               |
| Macarrons amb salsa napolitana <sup>27</sup><br>Filet de lluç al forn<br>Amanida<br>logurt Natural "La Fageda" | Cigrons estofats amb verdures <sup>28</sup><br>Truita de patates<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita       | Mongeta tendra rodona amb patates <sup>29</sup><br>Caçó al forn<br>Amanida<br>Fruita      | Sopa de peix amb maravella <sup>30</sup><br>Truita de carbassó<br>Amanida<br>Fruita                         | Arròs amb salsa de tomàquet <sup>31</sup><br>Palometa al forn amb all i julivert<br>Amanida<br>Fruita |

| DIETES SETMANALS                                  |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| Sopa d'arròs<br>Palometa planxa<br>logurt natural | Patata amb pastanaga<br>Lluç a la planxa<br>Codony | Sopa de peix<br>Truita a la francesa<br>Poma | Pasta bullida amb oli i sal<br>Peix a la planxa<br>Plàtan madur | Sopa de peix amb arròs<br>Abadejo planxa<br>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 recomendacions dels sopars**