



| 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>Magra de porc estofada<br>Amanida<br>logurt Natural "La Fageda"                 | Arròs tres delícies <sup>7</sup><br>Palometa amb tomàquet<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita        | Sopa d'au amb fideus <sup>8</sup><br>Pollastre "al ajillo"<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>Vedella rostida 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>Lluç amb salsa de verdures<br>Amanida amb tonyina<br>Fruita | Sopa d'au amb pistons <sup>17</sup><br>Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes<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>Llom rostit amb pebrots<br>Amanida<br>Fruita                   | Paella de verdures <sup>22</sup><br>Caçó 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>Pollastre estofat 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>Mandonguilles rostides al forn<br>Amanida<br>Fruita | Sopa d'au amb maravella <sup>30</sup><br>Pit de pollastre al forn<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>Pit de pollastre 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 d'au amb arròs<br>Pit de Gall d'Indi planxa<br>logurt natural |
|---|--|--|---|--|

**PA INTEGRAL****AMANIDES**

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

**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 recomendacions dels sopars**