



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>FESTIU</b>	Arròs amb verdures al forn <sup>2</sup> Truita amb formatge Amanida Fruita	Espirals amb salsa de verdures <sup>3</sup> Caçó al forn amb ceba Amanida amb tonyina Fruita
Crema de porro <sup>6</sup> Magra de porc estofada Amanida logurt Natural "La Fageda"	Arròs tres delícies <sup>7</sup> Palometa amb tomàquet Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb fideus <sup>8</sup> Pollastre "al ajillo" Amanida Fruita	Cigrons estofats amb hortalisses <sup>9</sup> Remenat d'ou amb xampinyons Amanida provençal Fruita	Fideuà al forn <sup>10</sup> Lluç a la planxa Amanida Fruita
Espaguetis a la bolonyesa vegetal <sup>13</sup> Mossets de rosada Amanida logurt Natural "La Fageda"	Mongeta tendra perona amb patata <sup>14</sup> Vedella rostida amb bolets Amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures <sup>15</sup> Truita amb carbassó Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>16</sup> Abadejo amb salsa de verdures Amanida amb tonyina Fruita	Sopa d'au amb pistons <sup>17</sup> Pernilets de pollastre rostit amb fines herbes Amanida Fruita
Fideus a la cassola <sup>20</sup> Bacallà amb all i julivert Amanida logurt Natural "La Fageda"	Crema de carbassó <sup>21</sup> Llom rostit amb pebrots Amanida Fruita	Paella de verdures <sup>22</sup> Caçó amb samfaina Amanida amb tonyina Fruita	Mongetes estofades amb verdures <sup>23</sup> Ou dur amb beixamel Amanida Fruita	Sopa de rap amb estrelletes <sup>24</sup> Pollastre estofat amb verdures Amanida Fruita
Macarrons amb salsa napolitana <sup>27</sup> Filet de lluç al forn Amanida logurt Natural "La Fageda"	Cigrons estofats amb verdures <sup>28</sup> Truita de patates Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendra rodona amb patates <sup>29</sup> Mandonguilles rostides al forn Amanida Fruita	Sopa d'au amb maravella <sup>30</sup> Pit de pollastre al forn Amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet <sup>31</sup> Palometa al forn amb all i julivert 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 Gall d'Indi 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,
- \* 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**